



**Consejos
prácticos de
alimentación
para un
corazón sano**

Resource Id # 5506

Consejos Prácticos de Alimentación para un
Corazón Sano/Easy Food Tips for Heart-Healthy
Eating

La información sobre nutrición en la etiqueta y la gráfica sobre “Nutrition Facts” son del dominio público y pueden reproducirse sin permiso. La AHA y la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos) no respaldan ningún producto, empresa u organización. Nada en este impreso constituye una aprobación.

The nutrition label information and the “Nutrition Facts” graphic are in the public domain and may be reproduced without permission. The American Heart Association and the FDA do not endorse any product, business or organization. Nothing in this publication is an endorsement.

Easy Food Tips for Heart-Healthy Eating

¿Por qué comer comida saludable para el corazón?

Comer muchos alimentos altos en grasa saturada, grasa trans* y colesterol no es bueno para usted. Ellos pueden elevar el nivel de colesterol en la sangre. El colesterol alto en sangre es un factor de riesgo importante para los ataques al corazón y los ataques al cerebro. Las enfermedades del corazón son la causa N^o 1 de muerte de los hombres y las mujeres en los Estados Unidos; los ataques al cerebro son la causa N^o 3.

Muchos factores afectan el riesgo de una persona para las enfermedades del corazón y para los ataques al cerebro. Pero seguir una dieta baja en grasa saturada, grasa trans y colesterol puede ayudar a reducir algunos riesgos de esas enfermedades. Las recomendaciones en este folleto son para adultos sanos y para niños de 2 años o mayores. (Los niños menores de 2 años tienen necesidades especiales.) Para información sobre dietas especiales, consulte a su médico, a un Dietista Certificado (R.D.) o a un Nutriólogo con Licencia.

El secreto para el éxito es el equilibrio. Si a veces en la cena usted come un platillo alto en grasa saturada, encuentre el equilibrio comiendo alimentos bajos en grasa, como vegetales al vapor o una fruta de postre. La misma idea se aplica a los "snacks" altos en grasa saturada, grasa trans y sal. Coma cantidades pequeñas y encuentre el equilibrio comiendo alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio, tales como las frutas, los vegetales y los productos lácteos sin grasa.

Why eat heart-healthy?

Eating lots of foods high in saturated fat, trans fat* and cholesterol isn't good for you. They can raise the level of cholesterol in your blood. High blood cholesterol is a major risk factor for heart disease and stroke. Heart disease is the No. 1 killer of men and women in the United States; stroke is No. 3.

Many factors affect a person's risk of heart disease and stroke. But eating a diet low in saturated fat, trans fat and cholesterol can help reduce some risk for these diseases. The guidelines in this brochure are for healthy adults and children age 2 or older. (Children younger than 2 have special needs.) For information on modified diets, contact your physician, a registered dietitian (R.D.) or a licensed nutritionist.

The secret to success is balance. If you sometimes have a high-saturated-fat dish for dinner, balance it with lower-fat foods such as steamed vegetables or a fruit for dessert. The same idea applies to high-saturated-fat, high-trans-fat and salty snacks. Eat small amounts, and balance them with foods low in saturated fat, trans fat, cholesterol and sodium, such as fruits, vegetables and fat-free milk products.

* Trans fat comes from adding hydrogen to vegetable oils that are used in commercial baked goods and for cooking in most restaurants and fast-food chains. It also exists naturally in some foods such as meat and milk. Trans fat tends to raise blood cholesterol levels.

* La grasa trans es el resultado de añadir hidrógeno a los aceites vegetales que se usan en productos horneados comerciales y en la mayoría de los restaurantes y lugares de comida rápida. También existe naturalmente en algunos alimentos como la carne y la leche. La grasa trans tiende a aumentar el colesterol en sangre.

Consumo de calorías diario	Consumo de grasa diario	
	Grasa saturada	Grasa total
1,500 calorías o menos	menos de 17 g	menos de 50 g
2,000 calorías o menos	menos de 22 g	menos de 65 g
2,500 calorías	menos de 27 g	menos de 80 g

Éstos son algunos consejos sencillos para ayudarle a empezar.

1. Escoja alimentos por naturaleza bajos en grasa saturada y colesterol.

Coma más frutas y vegetales y tome sus jugos. La mayoría es por naturaleza baja en grasa y alta en vitaminas y minerales. Escoja 5 o más porciones por día.

2. Escoja productos sin o bajos en grasa.

Acepte el reto bajo en grasa y compare los diferentes productos. El reducir la grasa puede ayudar a mantener bajo su consumo de calorías. Sin embargo, comer demasiadas calorías de cualquier origen (grasa, carbohidratos o proteínas) puede contribuir al aumento de peso.

Daily calorie intake	Daily fat intake	
	Saturated fat	Total fat
1,500 calories or less	less than 17 g	less than 50 g
2,000 calories or less	less than 22 g	less than 65 g
2,500 calories	less than 27 g	less than 80 g

Here are some simple tips to help you get started.

1. Choose foods naturally low in saturated fat and cholesterol.

Eat more fruits and vegetables. Most are naturally low in fat, calories and sodium (salt) and high in fiber, vitamins and minerals. Choose 5 or more servings per day.

2. Choose fat-free or low-fat products.

Take the low-fat challenge, and compare different products. Cutting back on fat will help keep your calorie intake low. However, eating too many calories from any source (fat, carbohydrate or protein) can contribute to weight gain.

En vez de...	Pruebe...
"Chips" de tortilla, de papa o de maíz fritos	"Chips" de tortilla, de papa o de maíz horneados o bajos en grasa*
Yogur regular	Yogur sin o bajo en grasa
Mantequilla o margarina	Gránulos con sabor a mantequilla
Margarinas regulares	Margarinas ligeras o sin grasa
Mayonesa regular	Mostaza, catsup* o mayonesa ligera, con calorías reducidas
Granola	Granola bajo en grasa u otros cereales preparados sin o bajos en grasa
Galletas dulces y saladas altas en grasa	Galletas dulces y saladas sin o bajas en grasa* o galletas de arroz
Pastel de chocolate ("Devil's Food")	Pastel de ángel

* Para mantener su consumo de sodio (sal) a un nivel moderado, escoja productos con sodio reducido o sin sal añadida.

Instead of...	Try...
Fried tortilla, potato or corn chips	Baked or low-fat tortilla, potato or corn chips*
Regular yogurt	Fat-free or low-fat yogurt
Butter or margarine	Butter-flavored granules
Regular margarines	Light or fat-free margarines
Regular mayonnaise	Mustard, ketchup* or light, reduced-calorie mayonnaise dressing
Granola	Low-fat granola or other fat-free or low-fat ready-to-eat cereals
High-fat cookies and crackers	Low-calorie cookies, fat-free or low-fat crackers* or rice cakes
Devil's food cake	Angel food cake

* To keep your sodium (salt) intake at a moderate level, choose reduced-sodium or no-salt-added products.



3. Use carnes magras.

Escoja pescado, pollo, pavo y cortes de carne magra de res y de cerdo.

En vez de...	Pruebe...
Atún enlatado en aceite	Atún enlatado en agua
Pescado o pollo frito por inmersión	Pescado o pollo horneado
Carne de res "Prime"	Carne de res "Select" o "Choice"
"Hot dogs" regulares y otras carnes procesadas	"Hot dogs", fiambres y otras carnes procesadas sin o bajas en grasa y muy bajas en sodio
Tocino y salchichas	Jamón magro
Hamburguesas y papas fritas	Sándwich de pollo a la parilla, carne de res asada magra, "hamburguesa" de pavo o de vegetales con ensalada

Disfrute al menos de 2 porciones de pescado horneado o asado a la parilla cada semana, especialmente pescado graso. (Su grasa no es saturada y brinda beneficios de salud.) Algunos tipos de pescado pueden contener grandes cantidades de mercurio, bifenilos policlorinados (PCBs, siglas en inglés), dioxinas y otros contaminantes ambientales. El tiburón, el pez espada, el "tilefish" (róbalo dorado o huachinango dorado) y la caballa "king" son ejemplos. Las mujeres embarazadas, pensando en embarazarse o amamantando —y los niños pequeños— deberían evitar el comer pescado posiblemente contaminado.

Quite la piel a las aves para cortar casi la mitad de la grasa.

¿Cuánto es una porción? La porción recomendada de 3 onzas de carne cocida es del tamaño de un mazo de barajas.

3. Use lean meats.

Choose fish, chicken, turkey and lean cuts of beef and pork.

Instead of...	Try...
Tuna packed in oil	Tuna packed in water
Deep-fried fish or chicken	Baked fish or chicken
Beef labeled "Prime"	Beef labeled "Select" or "Choice"
Regular hot dogs and other processed meat	Fat-free or low-fat hot dogs, luncheon meat and other very-low-sodium meat
Bacon and sausage	Lean ham
Hamburger and fries	Grilled chicken sandwich, lean roast beef, turkey burger or veggie burger with salad

Enjoy at least 2 servings of baked or grilled fish each week, especially fatty fish. (Their fats are unsaturated and give health benefits.) Some types of fish may contain high levels of mercury, PCBs (polychlorinated biphenyls), dioxins and other environmental contaminants. Shark, swordfish, tilefish (golden bass or golden snapper) and king mackerel are examples. Women who are pregnant, planning to become pregnant or nursing — and young children — should avoid eating potentially contaminated fish.

Remove the skin from poultry to cut about half the fat.

How much is one serving? The recommended 3-ounce serving of cooked meat is about the size of a deck of cards.

4. Cambie a leche sin grasa.

Reduzca gradualmente el contenido de grasa de la leche que usted toma. Empiece con 1%... después pruebe $\frac{1}{2}\%$... y finalmente leche sin grasa.

- “Buttermilk” hecho con leche sin grasa es una alternativa baja en grasa para la leche entera.
- Al cocinar sustituya la leche entera con leche sin grasa.
- La leche evaporada sin grasa (enlatada) es un estupendo sustituto sin grasa de la crema o de la “half-n-half”.

Compare el contenido de grasa de lo siguiente:

Gramos de grasa por porción de una taza

Leche sin grasa	menos de $\frac{1}{2}$ g
Leche con $\frac{1}{2}\%$ de grasa	hasta 2 g
“Buttermilk”	hasta 3 g
Leche con 1% de grasa	hasta 3 g
Leche con 2% de grasa	hasta 5 g
Leche entera	8–9 g

4. Switch to fat-free milk.

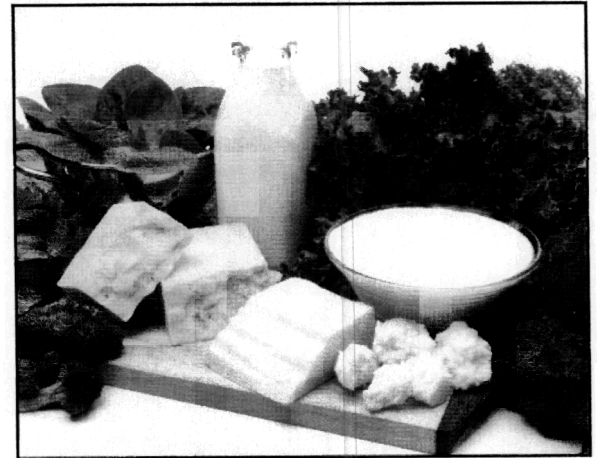
Gradually reduce the fat content of the milk you drink. Start with 1%... then try $\frac{1}{2}\%$... and finally fat-free milk.

- Buttermilk made with fat-free milk is a low-fat alternative to whole milk.
- Substitute fat-free milk for whole milk in cooking.
- Fat-free evaporated milk (canned) is a great nonfat substitute for cream or half-and-half.

Compare the fat content of the following:

Grams of fat per one-cup serving

Fat-free milk	less than $\frac{1}{2}$ g
$\frac{1}{2}\%$ fat milk	up to 2 g
Buttermilk	up to 3 g
1% fat milk	up to 3 g
2% fat milk	up to 5 g
Whole milk	8–9 g



5. Disfrute de quesos y otros productos lácteos sin o bajos en grasa.

En vez de...	Pruebe...
Quesos regulares	Queso sin o bajo en grasa, mozzarella de leche descremada, queso "cottage" sin o bajo en grasa y queso ricota sin grasa o con grasa reducida
Crema agria regular	Crema agria sin grasa o ligera
Yogur regular	Yogur sin o bajo en grasa

El queso que viene rebanado puede ayudarle a controlar el tamaño de las porciones.

6. Pruebe pudines, postres congelados sin o bajos en grasa.

No quiero helado, no quieres helado, nadie quiere helado... ahora todos queremos yogur congelado. ¡Los tiempos cambian!

Compare el contenido de grasa de estas alternativas a postres, con los postres clásicos altos en grasa. Todas las porciones son de ½ de taza, excepto las barras de fruta congeladas y de helado.

5. Enjoy nonfat and low-fat cheeses and other dairy products.

Instead of...	Try...
Regular cheeses	Nonfat/low-fat cheese, skim milk mozzarella cheese, fat-free or low-fat cottage cheese and nonfat or reduced-fat ricotta cheese
Regular sour cream	Nonfat or light sour cream
Regular yogurt	Fat-free or low-fat yogurt

Pre-sliced cheese may help you control portion sizes.

6. Try nonfat and low-fat puddings and frozen desserts.

I scream, you scream, we all scream for frozen yogurt. Times have changed!

Compare the fat content of these dessert alternatives to the high-fat standards. All servings are ½ cup, except frozen fruit and ice cream bars.

En vez de...	Pruebe...
Barras de helado 11–20 g	Barras de fruta congeladas 0 g
Helado (10% grasa) 5–6 g	Yogur congelado sin grasa 0 g Sorbete 1–2 g
Helado (16% grasa) 10–18 g	Helado sin grasa 0 g
Pudines (hechos con leche entera) 5–6 g	Pudines (hechos con leche sin grasa) 0 g

g = gramos de grasa por porción

7. Disfrute de panes, pastas y cereales bajos en grasa.

En vez de...	Pruebe...
Donas (“Doughnut”) 14 g	“Bagel” 2 g
Pastelitos/ pan danés 38 g o más	Cereal caliente 2 g
“Muffin” 5–12 g	“English muffin” 1–2 g
Cuernito (croissant) 12 g	Pan (2 rebanadas) 1–2 g
Bisquet (2 oz) 7 g	Tortilla de maíz, 6" de diámetro 2 g

g = gramos de grasa por porción

Las papas horneadas no tienen casi nada de grasa, y la pasta tiene casi 1 g de grasa por porción. Escoja aderezos sin o bajos en grasa, como salsa de tomate sin carne. Incluya también productos de granos integrales, para añadir fibra a su dieta.

Instead of...	Try...
Ice cream bars 11–20 g	Frozen fruit bars 0 g
Ice cream (10% fat) 5–6 g	Frozen fat-free yogurt 0 g Sherbet 1–2 g
Ice cream (16% fat) 10–18 g	Fat-free ice cream 0 g
Pudding (made with whole milk) 5–6 g	Pudding (made with fat-free milk) 0 g

g = grams of fat per serving

7. Enjoy low-fat breads, cereals and pastas.

Instead of...	Try...
Doughnut 14 g	Bagel 2 g
Pastries/Danish 38 g or more	Hot cereal 2 g
Muffin 5–12 g	English muffin 1–2 g
Croissant 12 g	Bread (2 slices) 1–2 g
Biscuit (2 oz) 7 g	Corn tortilla, 6" diameter, 2 g

g = grams of fat per serving

Baked potatoes alone have almost no fat, and plain pasta has about 1 g of fat per serving. Choose low-fat or low-saturated-fat toppings, such as meatless tomato sauce. Include whole grain products, too, to add fiber in your diet.

8. Fíjese en su consumo de alimentos altos en colesterol.

Mantenga el consumo promedio de colesterol en menos de 300 mg de colesterol por día como parte de una dieta baja en grasa saturada. Los alimentos de origen animal (como carnes, pescado, aves, mantequilla, queso, yemas de huevo y productos de leche entera) son altos en colesterol. Los alimentos de origen vegetal (frutas, vegetales, granos, nueces y semillas) no contienen colesterol.

Los huevos y mariscos pueden ser una fuente importante de colesterol en la dieta, pero son bastante bajos en grasa saturada y grasa total. Éstos son algunos consejos para el uso de huevos en su dieta:

- Un huevo entero grande contiene casi 213 mg de colesterol. Eso es el 71% de su límite diario de colesterol. Los huevos extra grandes y supergrandes tienen aún más.
- Las claras no contienen colesterol. Use dos claras, o una clara y 2 cucharaditas de aceite insaturado, por cada huevo entero al cocinar. También puede usar sustitutos de huevo.
- Si come un huevo entero, trate ese día de evitar o limitar otros alimentos con colesterol, como carnes, aves y productos lácteos enteros.



8. Monitor your intake of foods high in cholesterol.

Limit your average daily cholesterol intake to less than 300 mg as part of a diet that's low in saturated fat. Foods from animals (such as meat, fish, poultry, butter, cheese, egg yolks and whole-milk dairy products) are high in cholesterol. Foods from plants (fruits, vegetables, grains, nuts and seeds) don't contain cholesterol.

Eggs and shellfish can be major sources of cholesterol, but they're fairly low in saturated fat. Here are some tips about using eggs in your diet:

- One large, whole egg has about 213 mg of cholesterol. This is about 71% of your daily cholesterol limit. Extra-large and jumbo eggs have even more.
- Egg whites have no cholesterol. Use two egg whites, or one egg white plus 2 teaspoons of unsaturated oil, in place of one whole egg in cooking. You can also use egg substitutes.
- If you eat a whole egg, try to avoid or limit other sources of dietary cholesterol on that day, such as meats, poultry and full-fat milk products.

9. Use menos grasa al cocinar.

Más consejos para ¡cortar la grasa!

Ajuste la cantidad de grasa que come para llegar al nivel de calorías adecuado para usted. Escoja grasas con 2 gramos o menos de grasa saturada por cucharada, como las margarinas líquidas y las blandas en recipientes, y aceite de canola, oliva, maíz, cártamo y soya.

Hierva, cocine al horno, a la parrilla o al vapor, o use el microondas para preparar los alimentos en vez de freírlos.

- Use aceite vegetal en spray para cocinar.
- Disfrute del sabor de los alimentos sin jugos ni salsas o use las versiones sin o bajas en grasa.

Compare la grasa

Pollo frito 30 g	Pollo a la parrilla 3 g
Papas fritas 12 g	Papa al horno 0.2 g

g = gramos de grasa por porción

¿Qué hay de bueno en la etiqueta?

Un método rápido para identificar alimentos saludables es buscar el corazón de la Asociación Americana del Corazón con “✓” en el centro. Se parece a esto:



American Heart Association

Products displaying the heart-check mark meet American Heart Association food criteria for saturated fat and cholesterol for healthy people over age 2.

(Los productos que muestran esta marca cumplen las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón para la grasa saturada y el colesterol en los alimentos para personas sanas, mayores de 2 años.)

9. Use less fat in cooking.

More tips to cut the fat!

Adjust the amount of fat you eat to reach your appropriate calorie level. Choose fats with 2 grams or less saturated fat per tablespoon, such as liquid and tub margarines, and canola, olive, corn, safflower and soy bean oils.

- Bake, broil, grill, boil, steam, poach or microwave foods instead of frying them.
- Use nonstick vegetable oil cooking sprays.
- Enjoy the taste of foods without sauces and gravies, or use fat-free/low-fat versions.

Compare the fat

Fried chicken 30 g	Grilled chicken 3 g
Fried potatoes 12 g	Baked potato 0.2 g

g = grams of fat per serving

What's good about food labels?

One quick way to identify healthy foods is to look for the American Heart Association's heart-check mark. It looks like this:



American Heart Association

Products displaying the heart-check mark meet American Heart Association food criteria for saturated fat and cholesterol for healthy people over age 2.

Visite americanheart.org/FoodCertification/ para una lista de alimentos certificados.

Puede también aprender sobre los alimentos leyendo las etiquetas de nutrición. Éstas son las buenas noticias:

- La mayoría de los alimentos en las tiendas de comestibles debe llevar una etiqueta de nutrición y una lista de ingredientes.
- Usted puede comprar con confianza. Las frases como “bajo en colesterol” (“low cholesterol”) y “sin grasa” (“fat free”) se pueden usar solamente cuando el alimento cumple con las normas legales establecidas por el gobierno.

Fíjese en estas palabras clave en la etiqueta:

- “Sin” tiene la cantidad más baja del nutriente.
- “Muy bajo(a)” y “Bajo(a)” tiene un poco más.
- “Reducido(a)” o “Menos” siempre significa que el alimento tiene 25% menos del nutriente que la versión regular (o estándar) del alimento.

¿Por qué leer las etiquetas?

Lea las etiquetas para ayudarse a seleccionar alimentos que constituyen una dieta saludable. Seguir una dieta saludable puede ayudarle a reducir los factores de riesgo para algunas enfermedades. Por ejemplo, comer grasa saturada, grasa trans y colesterol en exceso puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre. Y comer demasiado sodio puede estar relacionado con la presión alta en algunas personas. El colesterol alto y la presión alta son factores de riesgo para los ataques al corazón y los ataques al cerebro.

Visit americanheart.org/FoodCertification/ for a list of certified foods.

You can also learn about foods by reading their nutrition labels. Here’s the good news:

- Most foods in the grocery store must have a nutrition label and an ingredient list.
- You can buy with confidence. Claims like “low cholesterol” and “fat free” can be used only if a food meets legal standards set by the government.

Watch for these key terms:

- “Free” has the least amount of a nutrient.
- “Very Low” and “Low” have a little more of a nutrient.
- “Reduced” or “Less” always means the food has 25% less of that nutrient than the reference (or standard) version of the food.

Why read the label?

Read the label to help choose foods that make up a healthy diet. Eating a healthy diet can help reduce your risk factors for some diseases. For example, eating too much saturated fat, trans fat and cholesterol can raise cholesterol in the blood. And eating too much sodium may be linked to high blood pressure in some people. High cholesterol and high blood pressure are risk factors for heart attack and stroke.

Ningún alimento puede darle la salud. Además de comer alimentos saludables, manténgase activo, no fume y vigile su peso. Haga suficiente actividad física para mantenerse en buena forma y para igualar o exceder el número de calorías que come. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos o la mayoría de los días.

Limite su consumo de alimentos altos en calorías o bajos en nutrientes, incluyendo alimentos como las bebidas con gas y los dulces que contienen mucha azúcar añadida.

Si usted bebe alcohol, no tome más de una copa por día si es mujer y no más de dos por día si es hombre. Si usted está embarazada, no beba nada con alcohol.

Información sobre la etiqueta “Nutrition Facts”

Para una ilustración de esta sección, vea la etiqueta de nutrición en la página 32.

Tamaño de la porción

¿Es su porción del mismo tamaño al indicado en la etiqueta? Si usted come una porción del doble del tamaño mencionado, necesita también duplicar los valores nutritivos y calóricos. Si come la mitad de la porción indicada, disminuya los valores nutritivos y calóricos a la mitad.

Calorías

¿Tiene usted sobrepeso? ¡Disminuya un poco las calorías! Si come 500 calorías extra cada día, eso es igual a 3,500 calorías por semana. Eso significa subir un libra de peso —y 52 libras por año!

No one food can make you healthy. In addition to eating healthy foods, stay active, don't smoke and watch your weight. Get enough physical activity to keep fit, and balance the calories you burn with the calories you eat. Try to get at least 30 minutes of exercise on most or all days.

Limit your intake of foods high in calories or low in nutrition, including foods with a lot of added sugar like soft drinks and candy.

If you drink alcohol, have no more than one drink per day if you're a woman or two per day if you're a man. If you're pregnant, don't drink any alcohol.

Understanding nutrition label terms

For a visual reference for this section, see the nutrition label on page 33.

Serving size

Is your serving the same size as the one on the label? If you eat double the serving size listed, you need to double the nutrient and calorie values. If you eat one-half the serving size shown here, cut the nutrient and calorie values in half.

Calories

Are you overweight? Cut back a little on calories! If you eat 500 extra calories a day, that equals 3,500 calories a week. This amounts to a one-pound weight gain — and 52 pounds a year!

Valor diario (Daily Value)

Deje que el valor diario (DV o Daily Value) sea su guía. Un alimento con un DV del 5% o menos tiene poca cantidad del nutriente. Un DV del 20% o más es mucho. Para la grasa, la grasa saturada, el colesterol y el sodio, escoja alimentos con un DV de bajo porcentaje (%) y no exceda el 100% por día. Para los carbohidratos totales, la fibra dietética, las vitaminas y los minerales, su meta de DV es alcanzar el 100% de cada uno.

El valor diario (DV) indicado en la nota es para personas que consumen 2,000 calorías por día. Si usted come más de 2,000 calorías, su valor diario puede ser de más del 100%. Si come menos, su meta de DV es más baja.

Grasa saturada

La grasa saturada es parte de la grasa total en los alimentos. Es el ingrediente clave para elevar el colesterol en sangre y su riesgo de tener enfermedades del corazón, ataques al cerebro y cáncer. Algunas etiquetas pueden mostrar la grasa trans. Como la grasa saturada, ese tipo de grasa tiende a aumentar el colesterol en sangre. La grasa trans es el resultado de añadir hidrógeno a los aceites vegetales que se usan en productos horneados comerciales y en la mayoría de los restaurantes y lugares de comida rápida. También se encuentra en muchos alimentos populares para “snacks” y existe naturalmente en algunos alimentos como la carne y la leche.

Intente mantener su consumo de grasa saturada y de grasa trans bajos. Para la mayoría de las personas el consumo de las dos combinado no debería ser más del 10 por ciento de las calorías totales.

Daily value

Let the Daily Value (DV) be your guide. A food with 5% DV or less has a small amount of the nutrient; 20% DV or more is a lot. For fat, saturated fat, cholesterol and sodium, choose foods with a low % DV, and don't go over 100% for the day. For total carbohydrates, dietary fiber, vitamins and minerals, your DV goal is to reach 100% of each.

Daily Values in the footnote are listed for people who eat 2,000 calories each day. If you eat more than 2,000 calories, your personal daily value may exceed 100%. If you eat less, your personal DV goal will be lower.

Saturated fat

Saturated fat is part of the total fat in food. It's the key nutrient for raising your blood cholesterol and your risk of heart disease, stroke and cancer. Some food labels may show trans fat. Like saturated fat, it tends to raise blood cholesterol levels. Trans fat comes from adding hydrogen to vegetable oils that are used in commercial baked goods and for cooking in most restaurants. It's also found in many popular snack foods and exists naturally in some foods like meat and milk.

Try to keep your intake of saturated fat and trans fat low. For most people the two combined should be no more than 10 percent of total calories.

Grasa total

La mayoría de las personas necesita reducir las calorías consumidas. Generalmente eso significa reducir la grasa —¡es tan alta en calorías! Su meta debería ser ajustar el consumo de grasa total para llegar al nivel de calorías apropiado para usted.

Colesterol

Demasiado colesterol puede contribuir a enfermedades del corazón. Coma menos de 300 mg cada día.

Sodio

Usted la llama “sal”, la etiqueta lo llama “sodio” —la sal es cloruro de sodio. Comer demasiado sodio puede contribuir a la presión alta en algunas personas. Debería mantener su consumo de sodio alrededor de 1 cucharadita por día. Eso mantendrá su consumo de sodio a menos de 2,400 mg cada día (100% del valor diario — Daily Value).

Carbohidratos totales

Cuando usted disminuye su consumo de grasa, puede comer más carbohidratos. Los carbohidratos se encuentran en alimentos como el pan, las papas, la pasta, el arroz, las frutas y los vegetales. ¡Escójalos con frecuencia! Ellos le dan nutrientes y energía. Coma alimentos con azúcar refinada con menos frecuencia.

Total fat

Most people need to cut back on calories. That usually means cutting back on fat — it’s so high in calories! Your goal should be to adjust your total fat intake to reach your appropriate calorie level.

Cholesterol

Too much cholesterol — a second cousin to fat — can contribute to heart disease. Eat less than 300 mg each day.

Sodium

You call it “salt,” the label calls it “sodium” — salt is sodium chloride. Eating too much sodium may add up to high blood pressure in some people. You should keep your salt intake to about 1 teaspoon a day. That will keep your sodium intake less than 2,400 mg each day (100% Daily Value).

Total carbohydrate

When you cut down on fat, you can eat more carbohydrates. Carbohydrates are in foods like bread, potatoes, pasta, rice, fruits and vegetables. Choose these often! They give you nutrients and energy. Use foods containing refined sugar less often.

Fibra dietética

Las frutas, los vegetales, los alimentos de granos integrales, los frijoles y los guisantes son todas buenas fuentes de fibra y pueden ayudarle a reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón y cáncer.

Proteínas

Donde hay proteína animal, también hay grasa saturada junto con otras grasas y colesterol. Consuma porciones pequeñas de carne magra, pescado graso y aves sin piel. Use leche, yogur y quesos sin o bajos en grasa. Pruebe las proteínas vegetales tales como los frijoles, los granos y los cereales.

Vitaminas y minerales

Su meta diaria es del 100% de cada uno. No dependa de un alimento para todo. Deje que una variedad de alimentos se sumen para obtener el resultado óptimo.

Dietary fiber

Fruits, vegetables, whole-grain foods, beans and peas are all good sources of fiber and can help reduce your risk of heart disease and cancer.

Protein

Where there is animal protein, you'll find saturated fat along with other fats and cholesterol. Eat small servings of lean meat, fatty fish and skinless poultry. Use fat-free or low-fat milk, yogurt and cheese. Try vegetable proteins like beans, grains and cereals.

Vitamins & minerals

Your goal here is 100% of each for the day. Don't count on one food to do it all. Let a combination of foods add up to a winning score.

Para más información

Para aprender más sobre la nutrición, contacte la oficina de la Asociación Americana del Corazón más cercana, llame gratis al **1-800-242-8721**, o visite el sitio americanheart.org. Éstos son algunos folletos que puede desear solicitar:

- *An Eating Plan for Healthy Americans* (Plan de alimentación para personas saludables) (sólo en inglés)

Shaking Your Salt Habit (Sacudiendo su hábito de la sal) (sólo en inglés)

Nutritious Nibbles (Bocaditos nutritivos) (sólo en inglés)

- *Tips for Eating Out* (Consejos para comer fuera de casa) (sólo en inglés)

Para más información sobre cómo puede adquirir hábitos de alimentación saludables, visite nuestro sitio dedicado a la nutrición: deliciousdecisions.org.

For more information

To learn more about nutrition, contact your nearest American Heart Association office, call toll-free **1-800-AHA-USA1** or visit online at americanheart.org. Here are some booklets you may want to request:

- *An Eating Plan for Healthy Americans* (only in English)
- *Shaking Your Salt Habit* (only in English)
- *Nutritious Nibbles* (only in English)
- *Tips for Eating Out* (only in English)

For more information on how you can develop healthy eating habits, visit our nutrition Web site at deliciousdecisions.org.

Palabras en la etiqueta

g = gramos (unos 28 g = 1 onza)

mg = miligramos (1,000 mg = 1 g)

Información de Nutrición			
Una porción 1 taza (228g)			
Porciones por paquete 2			
Cantidades por porción			
Calorías	260	Calorías de grasa	120
% Valor Diario*			
Grasa total	13g		20%
Grasa saturada	5g		25%
Colesterol	30mg		10%
Sodio	600mg		25%
Carbohidratos totales	31g		10%
Fibra dietética	0g		0%
Azúcares	5g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	2%
Calcio	15%	Hierro	4%
* Los Porcentajes de Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los valores para usted podrían ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:			
	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65g	80g
Grasa saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa	9	Carbohidratos	4
		Proteínas	4

Label Items

g = grams (about 28 g = 1 ounce)

mg = milligrams (1,000 mg = 1 g)

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (228g)			
Servings Per Package 2			
Amount Per Serving			
Calories	260	Calories from Fat	120
% Daily Value*			
Total Fat	13g		20%
Saturated Fat	5g		25%
Cholesterol	30mg		10%
Sodium	600mg		25%
Total Carbohydrate	31g		10%
Dietary Fiber	0g		0%
Sugars	5g		
Protein	5g		
Vitamin A	4%	Vitamin C	2%
Calcium	15%	Iron	4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat	9	Carbohydrate	4
		Protein	4

Señales de aviso de un ataque al corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos e intensos, pero la mayoría comienza lentamente, con un ligero dolor o incomodidad. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- **Malestar en el pecho.** La mayoría de los ataques al corazón incluye malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos, o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción, congestión o dolor.
- **Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo.** Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- **Dificultad para respirar.** Esta sensación suele venir junto con malestar en el pecho. Pero puede ocurrir antes de que comience el malestar en el pecho.
- **Otras señales.** Éstas podrían incluir comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Si usted o alguien con usted siente malestar en el pecho, especialmente con una o más de las otras señales, no espere más de cinco minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya de inmediato al hospital.** (Llamar al 9-1-1 es casi siempre la manera más rápida de obtener el tratamiento para salvar la vida.)

Si usted es el que tiene los síntomas y no tiene acceso a los servicios médicos de emergencia (EMS, siglas en inglés), pídale a alguien que lo lleve al hospital de inmediato. No maneje usted, a menos que absolutamente no tenga otra opción.

Señales de aviso de un ataque al cerebro

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas repentinos para hablar o entender.
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.
- Problemas para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación repentinos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida.

No todas esas señales de aviso aparecen en cada ataque al cerebro. Si algunas empiezan a ocurrir, no espere. Busque ayuda inmediatamente. **Un ataque al cerebro es una emergencia médica — llame al 9-1-1.**

Heart Attack Warning Signs

Some heart attacks are sudden and intense, but most of them start slowly, with mild pain or discomfort. Here are some of the signs that can mean a heart attack is happening.

- **Chest discomfort.** Most heart attacks involve discomfort in the center of the chest that lasts more than a few minutes, or that goes away and comes back. It can feel like uncomfortable pressure, squeezing, fullness or pain.
- **Discomfort in other areas of the upper body.** Symptoms can include pain or discomfort in one or both arms, the back, neck, jaw or stomach.
- **Shortness of breath.** This feeling often comes along with chest discomfort. But it can occur before the chest discomfort.
- **Other signs.** These may include breaking out in a cold sweat, nausea or lightheadedness.

If you or someone you're with has chest discomfort, especially with one or more of the other signs, don't wait longer than five minutes before calling for help. **Call 9-1-1... Get to a hospital right away.** (Calling 9-1-1 is almost always the fastest way to get lifesaving treatment.)

If you're the one having symptoms, and you can't access emergency medical services (EMS), have someone drive you to the hospital right away. Don't drive yourself, unless you have absolutely no other option.

Stroke Warning Signs

- Sudden numbness or weakness of the face, arm or leg, especially on one side of the body
- Sudden confusion, trouble speaking or understanding
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- Sudden trouble walking, dizziness, loss of balance or coordination
- Sudden, severe headache with no known cause

Not all of these warning signs occur in every stroke. If some start to occur, don't wait. Get help immediately. **Stroke is a medical emergency — call 9-1-1.**

No as





American Heart
Association

Learn and Live...

**American Stroke
Association**

A Division of American
Heart Association

Para información
relacionada con el corazón
o los riesgos, llame al
1-800-AHA-USA1 (1-800-
242-8721) o comuníquese
con la oficina más cercana.
También puede visitarnos
en americanheart.org

Para información sobre
los ataques al cerebro,
llame a la Asociación
Americana de los Ataques al
Cerebro al 1-888-4-STROKE
(1-888-478-7653), o visítenos
en StrokeAssociation.org.


Para información sobre la
vida después de un ataque
cerebral, llame y pida hablar
con la "Stroke Family Support
Network" (la Red de Apoyo
para las Familias de Personas
con Ataques al Cerebro).

Sus contribuciones
proveen fondos para
los programas de
investigación y educación
que ayudan a reducir la
incapacidad y la muerte por
los asesinos No. 1 y No. 3
en los Estados Unidos.

*Las estadísticas
de este folleto
estaban al día
al publicarse.*

*Para las últimas
estadísticas, vea
el "Heart Disease
and Stroke Statistics
Update" en
[americanheart.org/
statistics](http://americanheart.org/statistics).*

National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596

 Impreso en papel reciclado

50-1457A 1/04