

Client Name _____ Date _____

RD/DTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia de nutrición – Dieta para un corazón sano



¿Por qué se recomienda una terapia de nutrición?

El plan llamado Cambios terapéuticos de estilo de vida (TLC, por sus siglas en inglés), es recomendable para personas con altas cantidades de colesterol en la sangre.

Poner en práctica el plan TLC puede reducir el colesterol LDL (por sus siglas en inglés; lipoproteína de baja densidad también llamada colesterol “malo”) en la sangre. Demasiado LDL puede formar placas en las arterias aumentando el riesgo de un ataque al corazón o derrame al cerebro.

El colesterol HDL (por sus siglas en inglés; lipoproteína de alta densidad también conocida como colesterol “bueno”) ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol LDL. Para mantener su HDL a un buen nivel, elija grasas saludables para el corazón como las grasas vegetales (aceite de oliva, canola, aceites vegetales, frutos secos y semillas). El ejercicio también ayuda a mantener el HDL en el nivel adecuado.

Cómo mejorar su alimentación

El plan TLC sugiere que:

- Limite la grasa saturada y la grasa trans:
 - Los alimentos altos en grasa saturada incluyen la carne con vetas (grasosa), pellejo de aves, tocino/tocineta, salchichas, leche entera, crema y mantequilla.
 - La grasa trans se encuentra en las barras de margarina, manteca vegetal, algunos alimentos fritos y alimentos envasados elaborados con aceites hidrogenados.
 - Si usted consume estos alimentos, hágalo sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades. En vez de mantequilla o margarina en barra, pruebe untables (*spreads*) bajos en grasa, batidos o líquidos.
- Limite la cantidad de colesterol a menos de 200 miligramos (mg) diarios. Los alimentos altos en colesterol incluyen la yema de huevo (una yema contiene cerca de 212 mg de colesterol), carne grasosa, leche entera, queso, camarones, langosta y cangrejo.
- Coma más grasa omega-3 (grasa saludable para el corazón):
 - Los pescados grasosos de agua fría son buenas fuentes de grasa omega-3. Entre ellos se incluyen el salmón, el atún, la caballa y las sardinas. Trate de comer pescado dos veces por semana.
 - Otros alimentos con grasa omega-3 son las nueces de Castilla/de nogal y los aceites de canola y soya.

Cómo mejorar su alimentación (continuación)

- La linaza es otra fuente de grasa omega-3. Ingiérala como aceite o molida. (La semilla entera pasa por el cuerpo sin efecto alguno para la salud del corazón.)
- La cantidad total de grasa que usted come (incluyendo la grasa saludable) debe ser del 25% al 35% de las calorías que consume. Si necesita comer 2000 calorías diarias, su consumo de grasa debe ser entre 50 y 75 gramos diarios.
- Consuma de 20 a 30 gramos de fibra dietética diariamente. Las frutas, verduras, granos enteros y frijoles son buenas fuentes de fibra:
 - Propóngase comer 5 tazas de frutas y verduras diarias.
 - Coma 3 onzas de granos enteros todos los días.
- Planifique más comidas en base a verduras/vegetales, incluyendo frijoles y alimentos con soya como proteína. Por ejemplo, coma una hamburguesa de soya en vez de una de carne. Prepare *chili* u horneados con frijoles en vez de usar carne molida.
- Converse con su dietista o médico sobre cuál es su peso saludable. Póngase como meta alcanzar y mantener ese peso.
- Consulte con su equipo de atención médica cuáles son las mejores actividades físicas para usted. Propóngase hacer ejercicios 30 minutos la mayoría de los días.

Alimentos recomendados

Grupo alimenticio	Alimentos recomendados
Granos	Panes y cereales de grano entero, incluyendo avena y cebada Pasta, especialmente de trigo entero u otros tipos de grano entero Arroz integral Galletas para cóctel bajas en grasa y pretzels
Verduras (Vegetales)	Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasa o sal agregadas
Frutas	Frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas
Leche	Leche o suero de leche (<i>buttermilk</i>) descremada, baja en grasa o con 1% de grasa Yogurt o requesón (queso cottage) descremado o bajo en grasa Queso descremado o bajo en grasa
Carne y otras proteínas	Cortes de carne de res o cerdo con poca grasa (lomo, pierna, pulpa / <i>round</i> , hamburguesa extra magra) Aves sin piel Pescado Venado y otras carnes de caza Frijoles/porotos y chícharos/arvejas/guisantes Nueces y mantequilla de nueces Alternativas de carne elaboradas con soya o proteína vegetal Claros de huevo o sustitutos de huevo Fiambres elaborados con carne de poca grasa o proteína de soya
Grasas y aceites	Aceites insaturados (oliva, cacahuete/maní, soya, girasol, canola) Margarinas blandas o líquidas y aceites vegetales untados (<i>spreads</i>) Aderezos para ensalada Semillas y nueces Aguacate

Alimentos no recomendados

Grupos alimenticios	Alimentos no recomendados
Granos	Productos de pastelerías altos en grasa, como donas/roscas dulces, panecillos (<i>biscuits</i>), medias lunas, pastelería danesa, tartas, galletas, pan dulce Refrigerios (<i>snacks</i>) elaborados con aceites parcialmente hidrogenados incluyendo totopos (<i>chips</i>), bolitas infladas de queso (<i>cheese puffs</i>), mezclas de galletas saladas (<i>snack mixes</i>), galletas para cóctel saladas, palomitas de maíz con sabor a mantequilla
Verduras (Vegetales)	Verduras fritas Verduras preparadas con salsa de mantequilla, queso o crema
Frutas	Frutas fritas Frutas servidas con mantequilla o crema
Leche	Leche entera Leche con 2% de grasa Yogur entero o helados (<i>ice cream</i>) Crema Mitad leche, mitad crema (<i>Half-&-half</i>) o crema de leche Queso crema Crema agria Queso
Carne y otras proteínas	Cortes de carne altos en grasa (costillas, bistec T-bone, hamburguesa regular) Tocino/tocineta Salchichón Fiambres, como salame o boloña Carne curada con sal (<i>corned beef</i>) Salchichas (<i>hot dogs</i>) Órganos (hígado, sesos, mollejas) Aves con pellejo Carne, aves y pescado fritos Huevos enteros y yemas
Grasas y aceites	Mantequilla Margarina en barra Manteca vegetal o de cerdo Aceites parcialmente hidrogenados Aceites tropicales (aceites de coco, palma y palmiste/pepita de palma)

Ejemplo de Menú para 1 día

Desayuno	½ taza de jugo de manzana ¾ taza de harina de avena con 1 banana pequeña y 1 taza de leche descremada 1 taza de café
Almuerzo	Sándwich de pavo con queso: 2 rebanadas de pan de trigo entero, 2 onzas de fiambre de pechuga de pavo, 1 onza de queso suizo bajo en grasa, mostaza, 1 tomate mediano rebanado, lechuga picada 1 pera 1 taza de leche descremada
Cena	3 onzas de pescado asado 1 taza de arroz integral con 1 cucharadita de margarina blanda 1 tallo mediano de brócoli y 1 zanahoria mediana Ensalada de hojas verdes, tomates, garbanzos con aderezo de aceite de oliva y vinagre 1 panecillo de grano entero con 1 cucharadita de margarina blanda 1 taza de té ½ taza de yogur descremado, congelado con frutas
Refrigerios	1 onza de mezcla de nueces, semillas, pasas y otras frutas secas 1 taza de arándanos azules 1 taza de leche descremada

Recursos adicionales

Mayor información sobre TLC en inglés: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/cho/cho_tlc.htm

Información en español sobre la salud del corazón: http://www.nhlbi.nih.gov/health/pubs/pub_slct.htm#latino