

# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Nutrición

Es un trabajo duro recuperarse de un ataque al corazón y puede implicar hacer cambios de estilo de vida, como controlar su peso y elegir alimentos más sanos.

Para poder manejar algunos de sus factores de riesgo para la enfermedad cardíaca, es posible que necesite hacer algunos cambios en su dieta.

Le ofrecemos unos tips sobre nutrición que debe mantener en mente después de un ataque al corazón.

Empecemos por las grasas. Hay varios tipos de grasas. Unas son más saludables que otras. Las grasas saludables incluyen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Cuando estas grasas reemplazan las grasas saturadas en la dieta, ayudan a reducir los niveles del colesterol "malo" o LDL.

Alimentos altos en la grasa monoinsaturada saludable incluyen aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuete, aguacates y nueces sin sal, mantequillas de nueces como de cacahuete y almendra.

Las grasas poliinsaturadas se pueden encontrar en grandes cantidades en alimentos como: aceites de sésamo, girasol, soya, y maíz; nueces sin sal, piñones; y semillas de girasol y de lino.

Las grasas no saludables incluyen grasas trans y saturadas. Este tipo de grasas pueden elevar el nivel del colesterol LDL "malo". Un nivel alto de colesterol LDL puede empeorar una enfermedad cardíaca.

Las grasas saturadas y trans se encuentran en carnes rojas, manteca, productos lácteos grasos, aceites tropicales como de coco y de almendra de palma, aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, margarina dura o manteca, y alimentos altamente procesados, como horneados o fritos.

Trate de comer alimentos con mucha fibra para obtener sus carbohidratos. La manera más fácil de encontrar estos alimentos es buscando en la lista de ingredientes; El primer ingrediente debe ser "grano entero."

Trate de evitar alimentos altos en azúcar agregada, como pasteles, galletas, pies, dulces y postres.

Alimentos preparados de granos enteros son buenos para su corazón, y satisfacen más, se va a sentir lleno por más tiempo con una porción más pequeña.

En cuanto a proteína, trate de enfocarse en proteínas magras, como pollo sin piel, o pescado aceitoso como el salmón, trucha de lago, arenque y caballa.

La mayoría de nosotros consumimos demasiado sodio, debe comparar las etiquetas de nutrición y elegir el producto que contenga la menor cantidad de sodio por porción.

El sodio se encuentra en la sal de mesa, tanto como en alimentos procesados, como carnes frías, carnes curadas, queso, salsas, sopas, pizza, comida rápida como sándwiches y hamburguesas, burritos, tacos, panes, aves con alto contenido de sal, refrigerios y muchos alimentos enlatados y cenas pre-empaquetadas.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Nutrición

En general, lo mejor es elegir alimentos que no sean altamente procesados. Estos alimentos tienden a tener menos grasas saturadas y trans, sodio, azúcar agregada y calorías que los alimentos procesados.

La American Heart Association recomienda una dieta saludable que enfatiza vegetales, frutas y granos enteros; incluye productos sin grasa o con poca grasa, aves, pescados, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces; y limita el consumo de dulces, bebidas endulzadas con azúcar, alimentos altamente procesados o salados, y carnes grasas o procesadas, elija carnes magras o sin grasa en lugar de esto.

Visite dieta saludable del sitio del American Heart Association, [www.heart.org](http://www.heart.org)

Y, por último, controle el tamaño de sus porciones. Muchos de nosotros comemos más de lo necesario, y el exceso de calorías puede verse como peso adicional.

Consulte a su profesional médico sobre el tamaño de porción que sea bueno para usted.

Si tiene preguntas sobre los cambios que puede hacer en sus opciones de alimentos, pídale a su equipo cardíaco que le haga cita con un dietista. El dietista puede ofrecerle muchas opciones para ayudarlo a cambiar su salud y mejorarla.