

# Rehabilitación Cardíaca: Leyendo la Etiqueta de los Alimentos

Cuando usted hace parte de un programa de rehabilitación cardíaca, su equipo del cuidado de la salud le ayudará a usted a usar las herramientas disponibles para tomar decisiones que reduzcan sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca y mejoren la salud de su corazón. Una de estas herramientas es la etiqueta nutricional de los alimentos ubicada en todos los productos alimenticios pre-empacados.

La etiqueta de los alimentos es una herramienta valiosa, pero mucha gente tiene problema para usarla. En las clases grupales o mediante consejería individual, su equipo de rehabilitación cardíaca le ayudará a usted a aprender cómo usar la etiqueta de los alimentos que le ayuden a hacer elecciones saludables para el corazón.

La etiqueta de los alimentos incluye información sobre número de porciones en el recipiente; tamaño de la porción y cantidad de calorías por porción; tipos de grasa y colesterol; sodio; carbohidrato (que incluye fibra); azúcares totales; proteína y cantidad de nutrientes.

Basado en sus factores individuales de riesgo de enfermedad cardíaca, se le puede decir a usted que preste más atención a partes específicas de la etiqueta del alimento. Por ejemplo, si su presión arterial es alta, usted deseará prestar especial atención al contenido de sodio en la etiqueta del alimento.

Empecemos por ver el tamaño de la porción. Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción. Compare el tamaño de la porción de la lista con la cantidad que usted realmente come. Si usted come más o menos que el tamaño de la porción mencionada, deberá ajustar todos los valores en la etiqueta del alimento para tener una imagen exacta de lo que usted está comiendo.

Por ejemplo, cuando usted mire las calorías, la etiqueta le muestra la cantidad de calorías en el tamaño de la porción de la lista. Si usted come más o menos, ajuste el total de calorías. Cuando trata de perder peso, saber el número de calorías que está comiendo es una gran ayuda.

Ahora démosle un vistazo a las grasas. Algunos tipos de grasas, como las grasas no saturadas, pueden ser buenas para usted. Ellas se encuentran en alimentos como aceitunas y aceite de oliva, aguacates, nueces y semillas, pescado y pueden mejorar la salud de su corazón. Pero otros tipos de grasas, como las grasas saturadas y las grasas trans, aumentan el nivel de colesterol malo en su cuerpo y aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente. Limite la mantequilla, la leche entera, el queso y las carnes grasosas.

El sodio es otro ingrediente que debe ser limitado. Los alimentos con alto contenido de sodio pueden elevar la presión arterial. El objetivo es comer menos de 1500 mg por día, para una buena salud del corazón. Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de su meta de sodio. Un consejo rápido; si el valor diario de un alimento es 20% o más elevado, es alto en sodio y usted puede desear encontrar una opción más sana.

# Rehabilitación Cardíaca: Leyendo la Etiqueta de los Alimentos

Dele un vistazo a la cantidad de carbohidratos que aparece en la etiqueta del alimento. Usted necesita consumir carbohidratos todos los días para obtener la energía por consiguiente haga sus selecciones saludables. Los carbohidratos más saludables también proporcionan fibra, así que asegúrese de mirar el número de gramos de fibra por porción. La fibra puede ayudarle a bajar el colesterol malo por tanto apunte a por lo menos 25 a 35 gramos por día para ayudar a su corazón.

Y preste atención a la cantidad de azúcar total, incluyendo la cantidad de azúcar añadido que aparece en la etiqueta. Aunque el azúcar ayuda a darle sabor a las comidas, demasiado podría resultar en niveles más altos de colesterol, aumento de peso y otros problemas de salud.

La etiqueta de los alimentos también incluye la cantidad de proteína, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Muchas personas necesitan obtener más de estos nutrientes en su vida diaria.

También tenga en cuenta que los porcentajes diarios enumerados se basan en alguien que necesita 2000 calorías al día. Dependiendo de su edad y nivel de actividad, es posible que usted no necesite esa cantidad. Hable con su proveedor del cuidado de la salud acerca de cuántas calorías debe consumir cada día.

La etiqueta de los alimentos puede darle a usted mucha información valiosa durante la rehabilitación cardíaca y durante toda la vida. Pero debe saber cómo leerla. Hable con su equipo de rehabilitación cardíaca sobre cómo usar esta herramienta para elegir alimentos saludables para el corazón ahora y en el futuro.