

# Rehabilitación Cardíaca: Gira en el Supermercado Saludable para el Corazón

La elección saludable de alimentos reduce tu riesgo de enfermedades cardíacas. Un lugar que tal vez te sea difícil hacer elecciones saludables, es en el supermercado.

Cuando te unes a un programa de rehabilitación cardíaca, tu equipo médico puede darte las herramientas que necesitas para navegar con éxito por el supermercado y llenar tu carrito con alimentos saludables para tu corazón.

El supermercado puede ser abrumador y a veces puede dificultar identificar si ciertos alimentos son saludables. Es fácil comprar los mismos alimentos semana tras semana, aunque no sean saludables.

En especial esto es verdadero si compras con un presupuesto y no quieres pagar más por alimentos etiquetados como "orgánico" o "natural".

Te damos unos consejos simples que puedes tener en mente en cualquier supermercado y que pueden ayudarte a encontrar opciones más saludables de alimentos a buen precio, buenos tanto para tu salud como para tu cartera.

Primero, si recuerdas como está la distribución del supermercado esto puede ayudarte a eliminar las compras impulsivas que pueden ser malas para ti y para tu cintura.

Trata de comprar más alimentos de las orillas exteriores de la tienda. Estas por lo general contienen los alimentos frescos como frutas y vegetales, carnes magras, pescado y pollo, tanto como productos lácteos saludables, granos enteros y opciones sanas de alimentos congelados. Al comprar de las orillas, elije versiones más saludables cuando te sea posible.

Por ejemplo, si un producto está empaquetado, checa la etiqueta. Ve los niveles de azúcar, grasa y sodio contenidos y escoge la opción más sana.

Ten cuidado con los pasillos de en medio de la tienda. Estos normalmente contienen alimentos altamente procesados que contienen sal, azúcar y grasa adicional.

La *American Heart Association* recomienda 1,500 mg de sal al día. ¡Una porción de sopa enlatada puede contener hasta 1000 mg o 1 gramo! Selecciona las opciones con menos sodio.

Evita alimentos altamente procesados, estos son enlatados, empaquetados congelados o alimentos en salsas. Con frecuencia contienen altas cantidades de azúcar agregada, sal y grasa no saludable. Repetimos, checa las etiquetas para ayudarte a seleccionar.

Si haces las compras con un presupuesto, recuerda que la tendencia es colocar los alimentos más caros a nivel de ojo, y las versiones menos caras abajo.

Muchas personas con enfermedades cardíacas tienen otras enfermedades o condiciones de salud.

Tu profesional médico o un dietista pueden ayudarte con sugerencias para la selección de tus alimentos, y tal vez ayudarte a aprender a leer la etiqueta correctamente.

Este programa es unicamente 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.

**healthclips®**

# Rehabilitación Cardíaca: Gira en el Supermercado Saludable para el Corazón

¡No temas probar alimentos nuevos! Con frecuencia la tienda ofrece clases en línea para cocinar de manera saludable.

Trata de ir al supermercado cuando tienes tiempo de revisar lo que estás comprando.

Evalúa tus diferentes opciones para tomar una más saludable. Si estás de prisa, quizá pongas la misma opción no saludable en tu carrito, y arrepentirte más tarde.

No vayas al supermercado con hambre. Cuando tienes hambre todo parece una buena idea y ser demasiado tentador. Especialmente los alimentos favoritos y los estantes llenos de dulces a la hora de salir.

Puede ser abrumador ir al supermercado después de un diagnóstico o evento cardíaco.

Estas tratando de tomar decisiones saludables para tu corazón y puede ser confuso.

Recuerda al ir de compras, escoge de las orillas alimentos frescos y no empaquetados.

Ve a la tienda cuando tienes tiempo de usar tus herramientas -como leer las etiquetas.

No vayas con hambre.

Y busca otros recursos como recetas y clases de cocina.

Tu equipo médico está más que disponible para contestar tus preguntas sobre opciones saludables de alimentos en el supermercado. Y con algo de tiempo, esto se va facilitando. Vas a poder llenar tu carrito con alimentos sanos para el corazón, que reducirán tus factores de riesgo de problemas cardíacos y no te desviarás de tu presupuesto.