

# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón:

## Nutrición

Haciendo cambios de estilo de vida saludables como alimentos más sanos hará que te recuperes después de un ataque cardíaco.

Y ayudará a controlar tus factores de riesgo para enfermedades cardíacas.

Estos son consejos de nutrición para mantenerte en buen camino.

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

Cuando eliges estas grasas sanas y no las saturadas, ayudas a reducir tu nivel de LDL, o colesterol malo.

Alimentos altos en grasa monoinsaturada saludable incluyen aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cacahuate, aguacates y nueces sin sal, mantequilla de nuez como de cacahuate y almendra.

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

Grasas no saludables incluyen grasas trans y saturadas. Estas pueden elevar tu nivel de colesterol malo LDL. Un LDL elevado puede empeorar tu 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, y alimentos altamente procesados, como horneados o fritos.

Come alimentos con mucha fibra para obtener carbohidratos. La manera de encontrar estos alimentos es buscando en los ingredientes; El primer ingrediente debe ser "grano entero."

No comas alimentos altos en azúcar agregada, como pasteles, galletas, pies, dulces y postres.

Alimentos preparados de granos enteros son buenos para tu corazón, son abundantes, te sentirás satisfecho más tiempo con una porción más pequeña.

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

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón:

## Nutrición

La mayoría consumimos demasiado sodio, debes comparar las etiquetas de nutrición y elegir el producto que contenga menos sodio por porción.

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

En general, lo mejor es elegir una variedad de alimentos sanos que no sean altamente procesados. Estos tienen menos grasas saturadas y trans, sodio, azúcar agregada y calorías que los alimentos procesados. La fruta y verduras son perfectas opciones.

Entra en el sitio de la American Heart Association en [www.heart.org](http://www.heart.org) para más consejos de alimentos.

Controla el tamaño de tus porciones. Muchos comemos más de lo necesario, y el exceso de calorías es peso adicional.

Consulta a tu profesional médico sobre el tamaño de porción adecuado para ti.

Si tienes preguntas sobre lo que es mejor comer, haz cita con tu equipo de cardiología para hablar con un dietista.

El dietista puede ayudarte a crear un plan alimenticio bueno para ti.

Los alimentos nutritivos no solo reducirán tus factores de riesgo de enfermedades cardíacas también tendrás una vida más larga y sana.