

# Dieta saludable para el corazón

- **Disminuya las grasas saturadas, grasas hidrogenadas y grasas trans**

Las opciones de alimentos saludables para el corazón, el ejercicio y el control del peso: todos ayudan a evitar y tratar la enfermedad cardíaca.

Las grasas saturadas, hidrogenadas y trans están vinculadas a un riesgo incrementado de enfermedad cardíaca. Una dieta saludable para el corazón es baja en estas grasas e incluye cantidades moderadas de grasas saludables.

Cuando se trata de su peso, todas las grasas son igualmente altas en calorías. Cuando se trata de su corazón, algunas grasas y aceites son mejores que otros.

## ¿Cuáles grasas son saludables para el corazón y cuáles no lo son?



<b>Limite estas grasas</b> Saturadas, hidrogenadas y trans	<b>Elija estas grasas más saludables</b> Grasas mono y poliinsaturadas Use con moderación
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sólidas</b> a temperatura ambiente</li><li>• <b>Grasas lácteas</b> Manteca, queso, queso cremoso Crema ácida, leche entera</li><li>• <b>Grasas de la carne</b> Carnes marmoladas grasosas, tocino, costillas Embutidos, salame, salchichas / perros calientes Piel de pollo, manteca de cerdo, grasa bovina</li><li>• <b>Aceites tropicales</b> Coco y palma / palmera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Líquidas</b> a temperatura ambiente</li><li>• <b>Aceites vegetales</b> Oliva, canola, maní, soja Cártamo, girasol, nuez Sésamo, semilla de uva, lino</li><li>• <b>Frutos secos</b> Almendras, castañas, avellanas Pecanas, pistachos, nueces comunes</li><li>• <b>Semillas</b> Sésamo, girasol, pino, calabaza</li></ul>

- **Aceites hidrogenados**  
Margarinas en barra, grasa alimentaria
- **Grasas trans**  
Lea las etiquetas de los alimentos  
Las grasas trans aparecen bajo las grasas totales.

- **Palta**
- **Grasas Omega 3**  
Salmón, caballa, arenque, semillas de lino, nueces, porotos de soja y aceites de canola

## Pautas para una dieta saludable para el corazón

### Grasas

- Reemplace las grasas saturadas, hidrogenadas y trans con aceites saludables para el corazón en la preparación y cocción de los alimentos, y en la mesa.
- Elija aceites vegetales tales como los aceites de canola, oliva, maní, soja y maíz, en vez de manteca, manteca de cerdo, grasa alimentaria y aceites de palma / palmera y coco.
- Elija margarinas que no contengan grasas trans.

### Carnes y proteínas

- Elija los cortes de carne más magros, tales como **cuartos traseros / paleta o lomo**.
- Elija carnes que no estén marmoladas con grasa y corte la grasa visible antes de cocinar.
- Limite las carnes altas en grasas, tales como salchichas, embutidos, salame, costillas, mortadela y tocino.
- Quite la piel de las aves.
- Considere comer más comidas vegetarianas. Pruebe el tofu, lentejas, porotos / frijoles, nueces y sustitutos de la carne con soja, tales como las hamburguesas de soja y embutidos y salchichas vegetarianos.

### Lácteos

- Use la versión baja en grasas o descremada de los productos lácteos tales como leche, yogur, crema ácida, queso cremoso y queso cottage.
- Compre las versiones reducidas o bajas en grasas de sus quesos favoritos. Busque los quesos 2%. La mozzarella y ricota son naturalmente más bajas en grasa.
- Limite la crema, salsas de crema y sopas cremosas.

### Más consejos útiles

- Lea las etiquetas de información nutricional en los envases de los alimentos. Elija los alimentos con cantidades bajas de grasas saturadas y evite las grasas trans.
- Cuando lea las etiquetas en las carnes y quesos (por onza)

**0-3 gramos de grasa = magro**

**4-7 gramos de grasa = grasas medias**

**8 o más gramos de grasa = grasas altas**

- Evite las comidas fritas.
- Escurra y descarte la grasa visible cuando cocine.
- Algunos métodos de cocción bajos en grasa son hornear, asar, hervir, escalfar / pochar, y cocer al vapor.
- Use aceite vegetal en aerosol para recubrir las ollas y bandejas para cocinar u hornear.

Dieta saludable para el corazón  
2-5-16

**UCSF Medical Center**  
Nutrition & Food Services

DTC - UCSF