

# Prevención de Enfermedades Cardiovasculares

**Prevención de  
Enfermedades Cardiacas  
y Ataques Cerebrales**

División de Prevención y Control  
de Enfermedades Crónicas  
www.vdh.virginia.gov



## **INFORMACIÓN BÁSICA**

**VDH** DEPARTAMENTO  
DE SALUD  
DE VIRGINIA  
Protegiendole A Usted Y A Su Comunidad

### ***Usted puede tomar medidas para comer en forma saludable para el corazón***

- ◆ Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales, incluyendo frijoles (habichuelas), cada día.
- ◆ Elija alimentos de grano entero, como pan integral, arroz integral y cereales de grano entero como la harina de avena.
- ◆ Coma pescado magro y mariscos, carnes magras y carne de ave sin piel.
- ◆ Compre leche descremada, ("skim") o de bajo contenido graso (1%) y otros productos lácteos de bajo contenido graso como queso y yogur.
- ◆ Coma más alimentos ricos en fibra soluble como avena, frijoles (habichuelas) secos, lentejas, cebada, frutas como manzanas, peras y cítricos, y verduras como zanahorias, brócoli y col de Bruselas.
- ◆ Si sus niveles de colesterol LDL están altos, pruebe alimentos que contienen estanoles o esteroides vegetales, como las margarinas reductoras del colesterol.
- ◆ Limite los alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, como leche entera; crema; helado; mantequilla; yemas de huevo; queso común; comidas fritas; carnes procesadas con alto contenido de grasa, como salchichas, mortadela, salame y perros calientes; artículos de repostería hechos con yemas y grasas saturadas; y carnes de órganos, como hígado, mollejas, riñón y sesos.
- ◆ Use una parrilla para escurrir la grasa cuando cocine en barbacoa, al spiedo o al horno.
- ◆ Use un spray de aceite vegetal para saltear o freír la comida.
- ◆ Para cocinar, use aceites vegetales con grasas no saturadas como los de canola, oliva, cártamo y girasol en pequeñas cantidades.
- ◆ Sazone las comidas con hierbas y especias en lugar de usar grasas de cerdo o de otro tipo para cocinar.



**USTED PUEDE TOMAR MEDIDAS PARA COMER EN FORMA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN**

Prometo trabajar en los siguientes cambios cada día antes de mi próxima cita.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del paciente:

\_\_\_\_\_  
Firma del proveedor de cuidados de salud

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha

Mi próxima cita es:

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Hora

---

**Guías para la grasa en la dieta**

La mayoría de las personas debería tratar de obtener el 30% o menos de su total de calorías diarias de la grasa. En las personas con niveles altos de triglicéridos y/o niveles bajos de HDL, un consumo de grasa del 30 al 35% puede ayudar a evitar un consumo demasiado alto de hidratos de carbono. (Sitio Web del NHLBI, 2002)