Guía N.° 8 sobre:

Proteja su corazón: Seleccione sus alimentos en forma inteligente

¿Cómo me ayudan las selecciones alimenticias inteligentes a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables?

La diabetes eleva su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Sin embargo, usted puede proteger el corazón y los vasos sanguíneos si sigue estos pasos:

Coma más
- cereales integrales
- fruta y verduras
- grasas saludables (pero no demasiadas)
- pescado
- alimentos con grasas omega-3

Coma menos
- carnes rojas y procesadas
- galletas, chocolate, pasteles, helado y otros postres
- meriendas saladas como chips
- bebidas azucaradas y sodas
- crema y grasas sólidas como la manteca y mantequilla

Cuando selecciona su comida en forma inteligente, puede bajar de peso y mantener sus niveles deseados de glucosa (azúcar) en la sangre. Comer porciones más pequeñas de sus comidas normales también le ayudará. Para obtener recetas e información sobre los alimentos, visite www.diabetes.org/espanol

¿Cómo puedo seleccionar mi comida en forma inteligente?

Estas son algunas maneras de seleccionar alimentos en forma inteligente. Marque dos cosas que desearía probar. Hable con su proveedor de atención médica para que le dé más ideas.

Alimentos que debe seleccionar más a menudo

- **Coma más cereales integrales.** Trate de comer las versiones integrales de panes, cereales, galletas, pasta y otros cereales por lo menos la mitad del tiempo.
  - ❑ Revise la lista de ingredientes de los alimentos cuando compre granos enteros. Seleccione los alimentos que dicen "entero o integral" o "grano integral o entero" como primer ingrediente. Tales como, harina de trigo integral, avena entera, avena integral, maíz integral, harina de centeno integral, cebada, trigo bulgur, arroz integral o salvaje y quinoa.
  - ❑ Pruebe la pasta de trigo integral en lugar de la regular.
  - ❑ Coma arroz integral, cuscús de trigo integral (un grano de cocción rápida) o quinoa en lugar de arroz blanco.

Seleccionar alimentos de forma inteligente puede proteger el corazón y los vasos sanguíneos.

- **Coma más fruta y verduras.**
  - ❑ Coma por lo menos una verdura o una ensalada con el almuerzo y la cena. Coma verduras crudas como refrigerio.
  - ❑ Pruebe nuevas formas de cocinar las verduras, tales como al vapor, salteadas o asadas.
  - ❑ Coma verduras de color verde oscuro y amarillo todos los días. Por ejemplo: brócoli, espinaca, repollo, coliflor, zanahoria, calabaza, chiles y pimientos (ajíes).
  - ❑ Opte por una fruta como postre o si tiene antojos de comer algo dulce.
- **Seleccione grasas saludables para el corazón.** Seleccione los tipos de grasa que pueden ayudar a reducir el colesterol. Aun así, tenga en cuenta que todas las grasas son altas en calorías. Si está tratando de adelgazar, reduzca el tamaño de sus porciones.
  - ❑ Cocine con grasas sanas. Seleccione aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz, aceite de semilla de soya, aceite de girasol y aceite de cártamo.
  - ❑ Coma un puñado de nueces con poca sal como refrigerio varias veces por semana.

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14

- **Coma más pescado.**
  - ❑ Coma pescado dos a tres veces por semana.
- **Coma alimentos con grasas omega-3.**
  - ❑ Añada semilla de linaza o nueces (nuez de nogal) a su cereal de la mañana.
  - ❑ Use aceites de canola, semilla de soya, semilla de linaza o de nuez (nuez de nogal).
- **Coma pescados altos en grasas omega-3 tales como, atún albacore, arenque, macarela, trucha arcoiris, sardinas y salmón.**

Coma menos de estos alimentos

- **Reduzca su consumo de alimentos con grasa saturada.**
  - ❑ Coma menos mantequilla, leche entera, helado cremoso y quesos con un alto contenido de grasa, y manteca de cerdo.
  - ❑ Seleccione carnes con menos grasa, tales como res molida con un 7% en lugar de un 15% de grasa, pollo sin piel y cortes de carne más magros, tales como lomo de cerdo, bistec de bola, asado o asado de costillas.
  - ❑ Seleccione quesos y leches con menos grasa. Por ejemplo, pruebe el queso cheddar con grasa reducida. Si compra actualmente leche con un 2% de grasa, pruebe la de 1%. Si ya usa la de 1%, pruebe leche descremada.
- **Reduzca su consumo de alimentos con grasas trans.**
  - ❑ Revise las etiquetas de los alimentos y evite las grasas trans siempre que le sea posible.
  - ❑ Trate de no consumir los alimentos que incluyen grasas trans, aceite hidrogenado o aceite parcialmente hidrogenado en la etiqueta.
- **Coma menos alimentos con un alto grado de colesterol.**
  - ❑ Tanto la margarina como la mantequilla tienen un alto contenido de grasa, de manera que, trate de usarlas lo menos posible.
  - ❑ Cambie la margarina en barra por la de bote o líquida con 0 gramos de grasa trans o utilice la margarina que reduce el colesterol, esta margarina contiene un ingrediente llamado éster de esterol, el cual previene la absorción del colesterol.
  - ❑ Reduzca su consumo de yema de huevo, carne de vísceras, tal como hígado, productos lácteos altos en grasa y carne y aves con un alto contenido de grasa.
  - ❑ Seleccione alimentos empacados que tengan poco o nada de colesterol. Lea la información de nutrición y la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos.
- **Cocine con métodos que usan poca grasa. Use grasas saludables para el corazón.**
  - ❑ Cocine en el horno o el horno de microondas, hornee, ase en la parrilla, cocine al vapor y a la plancha.
  - ❑ Use sartenes antiadherentes y aceites saludables para el corazón, tales como aceite de canola, oliva, girasol o aceite de maíz, en forma de spray para cocinar.
- **Consuma menos calorías si necesita bajar de peso.**
  - ❑ Compare su consumo diario general de calorías con el total que debe comer para bajar de peso. Lleve un registro de lo que come por un par de días. Luego vaya a www.diabetes.org/myfoodadvisor y haga clic en en Español y luego haga clic en "Explorar Alimentos". Sume su total de calorías de un día.
- **Coma menos sal (sodio).**
  - ❑ Reduzca su consumo de sodio a 2,300 mg al día. Si padece de alta presión arterial (diabetes) deberá tratar de no consumir más de 1,500 mg al día.
  - ❑ Revise los contenidos de sodio en línea en www.diabetes.org/myfoodadvisor. Haga clic en Español y luego haga clic en "Explorar Alimentos".
  - ❑ Añádale menos sal a la comida. Trate de acostumbrarse al sabor sin sal.
  - ❑ Use hierbas, especias o jugo de limón, en lugar de sal.

Proporcionado por

American Diabetes Association®

©2009 by the American Diabetes Association, Inc. 4/14