



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Alimentación saludable para el corazón

P: ¿Por qué debo preocuparme por una alimentación sana para el corazón?

R: Porque lo que usted come afecta el riesgo de tener enfermedad cardíaca y mala circulación sanguínea, lo cual puede producir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte y el accidente cerebrovascular es la tercera causa de muerte entre mujeres y hombres estadounidenses.

En el tipo principal de enfermedad cardíaca, una sustancia grasa denominada placa se acumula en las arterias que transportan sangre oxigenada al corazón. Con el tiempo, esta acumulación provoca un estrechamiento y endurecimiento de las arterias. Cuando esto ocurre, el corazón no recibe toda la sangre que necesita para funcionar correctamente. La consecuencia puede ser dolor en el pecho o un ataque cardíaco.

La mayoría de los casos de accidente cerebrovascular se producen por una obstrucción en un vaso sanguíneo que transporta sangre al cerebro. La enfermedad que surge este tipo de obstrucción es la presencia de depósitos de grasa que cubren las paredes de los vasos.

P: ¿Qué alimentos debo comer para ayudar a prevenir la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular?

R: Debe comer principalmente:

- frutas y verduras/vegetales
- granos (por lo menos la mitad de los granos deben ser granos enteros, como trigo integral, avena integral, harina de avena integral, maíz de grano entero, arroz integral, arroz silvestre, centeno integral, cebada integral, trigo sarraceno, trigo burgol, mijo, quinoa y sorgo)
- leche, queso, yogur y otros productos lácteos descremados o de bajo contenido graso
- pescado, carne de ave sin piel, carnes magras, frijoles secos, huevos y frutos secos
- grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas (presentes en el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales).

Además, debe limitar la cantidad de alimentos que contengan:

- grasas saturadas (presentes en alimentos como cortes grasos de carne, leche entera, queso hecho con leche entera, helado, sorbetes, yogur helado, mantequilla, grasa de cerdo, pasteles, galletas, rosquillas, embutidos, mayonesa común, coco, aceite de palma)
- grasas trans (presentes principalmente en los alimentos procesados, como pasteles, galletas, galletas de agua, tartas, margarina en barra o en pan, papas fritas, botanas de maíz)
- colesterol (presente en alimentos como hígado, menudencias de pollo y pavo, cerdo, embutidos, leche entera, queso hecho con leche entera, helado, sorbetes, yogur helado)
- sodio (presente en la sal y el bicarbonato de sodio)
- azúcares añadidos (como jarabe de maíz, endulzante de maíz, fructosa, glucosa, sacarosa, dextrosa, lactosa, maltosa, miel,



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

melaza, azúcar crudo, azúcar invertido, jarabe de malta, jarabe, caramelo y concentrados de jugo de fruta).

Consumir grandes cantidades de grasas saturadas, grasas trans y colesterol puede provocar acumulación de placa en las arterias. Consumir grandes cantidades de sodio puede hacer que desarrolle presión arterial alta, que también se conoce como hipertensión. Consumir grandes cantidades de azúcares añadidos puede hacer que desarrolle diabetes tipo 2. Tanto la hipertensión como la diabetes aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

P: ¿Cómo puedo determinar qué cantidad de grasas saturadas, grasas trans y demás sustancias contienen los alimentos que como?

R: Los alimentos preparados que vienen en paquetes, como los panes, los cereales, los alimentos enlatados y congelados, los bocadillos, los postres y las bebidas, tienen una etiqueta con información nutricional en el envase. La etiqueta indica cuántas calorías y qué cantidad de grasas saturadas, grasas trans y demás sustancias contiene cada porción. Para obtener más información sobre cómo leer la información nutricional en las etiquetas, consulte la sección Estado físico y nutrición de [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) (escrita en inglés)-visite <http://www.womenshealth.gov/FitnessNutrition/index.cfm>

En el caso de los alimentos que no tienen etiqueta con la información nutricional, como el salmón fresco o una manzana, puede utilizar la Base nacional de datos de nutrientes (National Nutrient Database) del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA)-visite <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search>. Esto

PREGUNTAS FRECUENTES

es un poco más difícil que utilizar la información nutricional de las etiquetas. Pero si compara diferentes alimentos puede darse una idea respecto de si un alimento tiene un contenido alto o bajo de grasas saturadas, sodio y otras sustancias. Para comparar muchos alimentos diferentes al mismo tiempo, consulte las Listas de nutrientes (escritas en inglés)-visite (<http://www.ars.usda.gov/Main/docs.htm?docid=15869>)

P: ¿Qué son las calorías?

R: Cuando hablamos de calorías en los alimentos, nos referimos a una medida de la energía que el alimento aporta al cuerpo. Cuando hablamos de quemar calorías durante la actividad física, una caloría es una medida de la energía utilizada por el cuerpo. Para mantener el mismo peso corporal, la cantidad de calorías de los alimentos que consume durante el día debe ser casi la misma que la cantidad de calorías que utiliza el cuerpo.

La cantidad de calorías que debe comer por día depende de su edad, género, tamaño corporal, la actividad física que realiza y otras cuestiones. Por ejemplo, una mujer de entre 31 y 50 años que tiene un peso normal y realiza actividad moderada debe comer alrededor de 2,000 calorías por día.

Estos planes alimenticios tienen sitios web interactivos que ayudan a elegir los alimentos que cumplen con sus pautas. Usted ingresa su edad, sexo, peso, estatura y nivel de actividad. En función de esa información, los sitios web brindan consejos sobre qué tipos de alimentos debe comer y en qué cantidades.

P: ¿Existen planes de alimentación que me ayuden a elegir los alimentos que son buenos para el corazón?



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

R: Existen cuatro planes de alimentación que pueden ayudarle a elegir alimentos sanos para el corazón:

- Plan de alimentación MyPyramid (Mi pirámide)-visite <http://www.mypyramid.gov/mypyramid/sp-index.aspx>
- Plan de alimentación saludable contra la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)-visite http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/mp/mp_dash_sp.htm
- Dieta para un corazón sano (Heart Healthy Diet)-visite http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/peds_cardiac_sp/hhe.cfm
- Dieta de cambios terapéuticos del estilo de vida (Therapeutic Lifestyle Changes, TLC)-visite http://www.nhlbi.nih.gov/health/dcisp/Diseases/cad/cad_treatments.html

El plan de alimentación MyPyramid se basa en las Directrices alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans). Fue desarrollado por el Departamento de Agricultura y por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (Department of Health and Human Services) para

ayudar a las personas a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades graves relacionadas con la alimentación, incluida la enfermedad cardíaca. El plan DASH fue desarrollado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI) para ayudar a las personas con hipertensión a disminuir la presión arterial. Pero también puede utilizarse como ayuda para prevenir la enfermedad cardíaca. La Dieta para un corazón sano fue desarrollada por el NHLBI para ayudar a las personas a mantener bajos los niveles de colesterol total y colesterol LDL (o colesterol “malo”). La dieta TLC fue desarrollada por el NHLBI para ayudar a las personas con niveles no saludables de colesterol en sangre.

P: ¿Cómo funcionan estos planes de alimentación?

R: Los cuatro planes de alimentación son similares. Todos están diseñados para ayudarle a comer alimentos buenos para el corazón y a evitar los alimentos que son malos para éste. A continuación se presenta una tabla en la que se comparan las pautas principales de los cuatro planes de alimentación:

Planes de alimentación sana para el corazón: semejanzas y diferencias					
	% de calorías totales provenientes de grasas saturadas por día	% de calorías totales provenientes de grasas por día	cantidad de grasas trans	miligramos (mg) de colesterol de la dieta por día	miligramos (mg) de sodio de la dieta por día
MyPyramid	menos de 10%	20-35%	lo más bajo posible	menos de 300 mg	menos de 2300 mg*
DASH**	5%	22%	lo más bajo posible	136 mg	menos de 2300 mg*
Dieta para un corazón sano (Heart Healthy Diet)	8-10%	30% o menos	lo más bajo posible	menos de 300 mg	menos de 2400 mg
Dieta TLC	menos de 7%	25-35% o menos	lo más bajo posible	menos de 200 mg	menos de 2400 mg



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 4

PREGUNTAS FRECUENTES

*2300 miligramos de sodio en sal de mesa equivale a alrededor de 1 cucharadita de sal. Las personas que tienen hipertensión no deben consumir más de 1500 mg de sodio por día (alrededor de 2/3 de una cucharadita de sal). Los afroamericanos y los adultos de mediana edad y mayores tampoco deben consumir más de 1500 mg de sodio por día. El motivo es que estos grupos tienen un riesgo alto de desarrollar hipertensión. **Estas pautas de DASH se basan en una dieta de 2000 calorías por día.

Tenga en cuenta que los cuatro planes de alimentación limitan la cantidad de sodio que debe consumir por día a 1 cucharadita de sal, aproximadamente (2/3 de una cucharadita para las personas con hipertensión o con riesgo de desarrollarla). La mayor parte de la sal que consumimos por día en realidad proviene de alimentos procesados y no de la sal agregada a los alimentos que cocinamos. Asegúrese de controlar el contenido de sodio en la etiqueta con información nutricional al comprar alimentos. El contenido de sodio de alimentos similares puede variar mucho. Por ejemplo, el contenido de sodio de la salsa de tomate común puede ser de 700 mg por taza en una marca y de 1100 mg por taza en otra marca. Elegir las marcas con menor contenido de sodio puede ser una forma de disminuir la cantidad de sodio que consume.

Otra forma de limitar la cantidad de sodio es utilizar otras especias diferentes de la sal. Hay muchas combinaciones de especias sin sal que puede encontrar en el supermercado. Quizá le lleve un tiempo acostumbrarse al sabor. Pero tenga paciencia. Después de un tiempo, posiblemente le agraden más que la sal.

Además de limitar la cantidad de sodio que consume, también es buena idea comer alimentos con alto contenido de potasio. Una dieta con un alto contenido de potasio

atenúa los efectos nocivos del sodio en la presión arterial. Intente consumir 4700 mg de potasio por día. Los alimentos con alto contenido de potasio incluyen las frutas y las verduras/vegetales, especialmente:

- tomates y productos derivados del tomate
- jugo de naranja y jugo de toronja
- pasas de uva, dátiles y ciruelas secas
- papa blanca y batata
- lechuga
- papaya

Consulte la lista de potasio en la sección Lista de nutrientes de la Base nacional de datos de nutrientes del USDA para ver más alimentos con un alto contenido de potasio.

P: Escuché que comer pescado es bueno para el corazón. ¿Qué quiere decir eso?

R: El pescado y los mariscos contienen un tipo de grasa llamada ácidos grasos omega 3. Las investigaciones sugieren que consumir ácidos grasos omega 3 reduce las probabilidades de morir a causa de una enfermedad cardíaca. Los pescados que contienen naturalmente más aceite (como el salmón, la trucha, el arenque, la caballa, las anchoas y las sardinas) tienen más ácidos grasos omega 3 que los pescados magros (como el bacalao, y el bagre). Sin embargo, evite comer demasiados mariscos. El langostino es un tipo de marisco que tiene mucho colesterol.

También puede consumir ácidos grasos omega 3 de fuentes vegetales, como:

- aceite de colza
- aceite de soja
- nueces
- linaza molida y aceite de lino



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: ¿Es malo para el corazón beber alcohol?

R: Beber demasiado alcohol puede, con el tiempo, dañar el corazón y aumentar la presión arterial. Si bebe alcohol, debe hacerlo con moderación. En el caso de las mujeres, beber con moderación significa un trago por día. En el caso de los hombres, significa dos tragos por día. Un trago equivale a:

- 5 onzas de vino
- 12 onzas de cerveza
- 1½ onzas de licores fuertes con una graduación alcohólica de 80%

Las investigaciones sugieren que los que beben con moderación tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedad cardíaca que aquellos que no beben nada de alcohol o que beben demasiado. Especialmente los que beben vino tinto parecen tener cierta protección contra la enfermedad cardíaca. El vino tinto contiene flavonoides, que, según se cree, previenen la acumulación de placa. Los flavonoides también se encuentran en:

- uvas rojas
- frutos rojos
- manzanas
- brócoli

Por otro lado, beber más de un trago por día aumenta el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, incluido el cáncer de mama. Y si está embarazada, puede quedar embarazada o tiene otra enfermedad que podría complicarse con el consumo de alcohol, no debe beber.

Con la ayuda de su médico, decida si beber con moderación para disminuir el riesgo de un ataque cardíaco compensa el posible aumento del riesgo de cáncer de mama u otros problemas médicos.

P: Necesito ayuda para armar un plan de alimentación indicado para mí. ¿A quién puedo pedir ayuda?

R: Debe hablar con un nutricionista profesional. Un nutricionista es un especialista en nutrición que puede aconsejarle qué alimentos comer y en qué cantidad. Pida a su médico que le recomiende un nutricionista. También puede comunicarse con la Asociación Dietética Estadounidense (consulte la sección de recursos para obtener más información).

P: Además de comer alimentos sanos, ¿qué más puedo hacer para mantener el corazón sano?

R: Para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca:

- Deje de fumar; consulte a su médico o enfermera si necesita ayuda para dejar de fumar.
- Realice al menos 2 horas y media de actividad física aeróbica moderada por semana. Para obtener más información sobre actividad física, consulte la sección Estado físico y nutrición de [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) (escrita en inglés.)-visite <http://www.womenshealth.gov/FitnessNutrition/index.cfm>
- Baje de peso si tiene sobrepeso y mantenga un peso saludable.
- Controle los niveles de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre con regularidad.

Para obtener asesoramiento sobre la frecuencia con la que debe controlarse, consulte la Guía sobre pruebas de detección y vacunas para mujeres de [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov)-visite <http://www.womenshealth.gov/espanol/tabladeen-sayos/mujeres/index.cfm> ■



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para obtener más información

Para obtener más información acerca de la alimentación para un corazón sano, llame a [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) al 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

Agricultural Research Service (Servicio de Investigación Agrícola) del USDA

Dirección en Internet: <http://www.ars.usda.gov/>

WISEWOMAN (Well-Integrated Screening and Evaluation for Women across the Nation) (Detección y evalu- ación bien integradas para mujeres de toda la nación), CDC

Número telefónico: 1-800-232-4636 (EN/SP)
<http://www.cdc.gov/wisewoman>

The Heart Truth (La verdad acerca del corazón), NHLBI

Número telefónico: 301-592-8573
Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/hearttruth/index.htm>

National Cholesterol Education Program (Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol), NHLBI

Número telefónico: 301-592-8573(EN/SP)
Dirección en Internet: <http://www.nhlbi.nih.gov/chd/>

American Dietetic Association (Asociación Dietética Estadounidense)

Número telefónico: 1-800-877-1600 int.
5000 (EN/SP)
Dirección en Internet: <http://www.eatright.org/>

American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)

Número telefónico: 1-800-242-8721(EN/SP)
Dirección en Internet: <http://www.americanheart.org/>

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 18 de mayo de 2010.