

Alimentación saludable para su corazón

Prevenir enfermedades cardíacas y embolia en personas con diabetes es vital. Si usted tiene diabetes o pre-diabetes, tiene mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o embolia.

Grasas

Nuestro cuerpo necesita algo de grasa y colesterol, pero demasiada puede tapar sus arterias. Para ayudar a mantener los niveles de colesterol, es importante disminuir la cantidad de grasas totales y grasas saturadas en los alimentos que consume. Elija grasas no saturadas como opciones más saludables. *Vea la siguiente página para los tipos de grasas saludables y no saludables.*

Sugerencias para reducir la grasa en su dieta diaria:

- Hornee, ase, cocine a la parrilla o al vapor en lugar de freír los alimentos.
- Elija frutas, vegetales, granos enteros y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Cocine con aceite de oliva o margarina en lugar de usar mantequilla.
- Limite el consumo de alimentos horneados comprados en la tienda o ya preparados.
- Quite la piel al pollo.
- Compre cortes de carne bajos en grasa y quite la grasa visible.

Sal

El cuerpo necesita sodio (sal) para funcionar correctamente, pero demasiado sodio puede causar alta presión, retención de líquidos y aumento de peso.

Sugerencias para reducir la sal en su dieta diaria:

- Coma frutas y vegetales frescos.
- Use hierbas y especias sin sal en lugar de añadir sal a sus comidas.
- Evite las comidas rápidas.
- Coma menos alimentos procesados. *Ejemplos: sopas, embutidos, comidas congeladas y puré de papa instantáneo.*

Otras maneras de mantener su corazón saludable:

- Sea más activo.
- Trabaje para obtener un peso saludable.
- Limite el consumo de alcohol.

