

Cocine con el corazón

Consejos para preparar versiones ricas y más sanas de tus comidas:

- Al horno, parrilla, plancha o salteados al wok en lugar de fritos.
- Retire toda la grasa visible de las carnes rojas y la piel y grasa del pollo antes de cocinar.
- Prepare con anterioridad guisos, cazuelas y sopas para poder retirarle la grasa fácilmente de la superficie al enfriarse.
- La leche, el yogur y los quesos descremados sin sal ni azúcar agregada son una buena opción para integrar en cualquier comida sustituyendo la crema de leche, quesos grasos o salsas.
- Use más hierbas y especias. Menos sal, queso rallado, cubitos y saborizadores salados.
- Use más frutas y verduras de varios colores en todas las comidas (papa y boniato no cuentan).
- Al cocinar cuide la cantidad de aceite que utiliza, es posible sustituirlo rehogando con agua o caldo casero. Recomendamos no consumir más de 2 cucharadas soperas de aceite al día. No caliente el aceite de soja. Use aceite en vez de grasa vacuna, margarina, shortening, manteca o crema de leche.
- Incluya variedad de semillas de girasol, sésamo, maní, nueces o similares (siempre sin sal) en cantidades pequeñas (1 cda.) por las calorías. Puede utilizarlos en ensaladas, wok, y entre horas.

Elija con el corazón las comidas prontas

Es importante tener presente que las comidas preparadas fuera de casa probablemente tengan más sal y calorías que la comida casera. Recomendamos seguir este principio: elija platos que tengan sólo un paso en su preparación. Por ejemplo prefiera algo fresco cocinado a la plancha, parrilla, hervido o al horno. Si el plato tiene masa, salsa, relleno o gratinado será muy elaborado. Recuerde que en cada paso de una receta seguramente se agregaron calorías, grasas, azúcar o sal. Busque lugares que cocinen sin sal, que tengan productos frescos y varias opciones con generosas porciones de vegetales.

¿Cómo viene su alimentación?

Marque cuánto va consumiendo de este listado en el día de hoy

	Menos de 5	★ 5	★★ Más de 5
Frutas, verduras y hortalizas			
Snacks, fiambres, panchos, productos salados (pizza, empanadas), papas fritas, hamburguesas	★ 0	1 a 4	5 o más
Vasos de agua	1	2 a 5	★ 6 a 8
Galletitas, alfajores, golosinas, bizcochos, bebidas azucaradas, pasteles, tortas fritas	★ 0	1 a 3	4 a 6

Cuente cuántas estrellas ganó hoy. Propóngase ganar estas 5 estrellas todos los días e incluya alimentos sanos para cuidar su corazón.

www.cardiosalud.org

alimentación saludable



Una alimentación cardiosaludable incluye una gran variedad de alimentos de buena calidad nutricional que le brindan al cuerpo lo que necesita para sentirse bien. Disfrútela todos los días.

Bvar. Artigas 2358 | Teléfono: 2480 2715 | Fax: 2481 5929
info@cardiosalud.org | www.cardiosalud.org

Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Comer sano puede ser rico y fácil, se verá y sentirá muy bien en poco tiempo. Una alimentación adecuada previene y controla los factores de riesgo que afectan el corazón como diabetes, hipertensión, obesidad y colesterol elevado.

Compre con el corazón

El contenido del próximo plato dependerá de la planificación previa. Con los ingredientes adecuados, según sus tiempos y posibilidades, podrá armar un menú tentador y sano. Compare etiquetas de los productos envasados, elija los que tienen menos calorías, sodio y grasas.

GRUPOS	Prefiera	Limite o evite	
Cereales, leguminosas y más	Panes, panificados	Pan y galleta integral con salvado, avena o semillas. Los reducidos en sodio y en grasa.	Galletitas, bizcochos, alfajores, tortas fritas, galleta de campo.
	Cereales, pastas	En versión integral: harina de maíz, arroz, avena, quínoa y centeno.	Pastas con la salsa incluida o salsas prontas con mucha sal.
	Leguminosas	Lentejas, porotos y garbanzos. Incluirlos todas las semanas.	Cuando vienen enlatados debe cuidar cuánta sal tienen.
Frutas y verduras	Consumir al menos 5 porciones al día. Prefiera de estación, pueden ser también congelados. De todos los colores.	Papa o boniato, no cuentan dentro de las 5 porciones diarias. Enlatados, tendrán más sal o azúcar. Jugos.	
Carnes y huevos	Pescado al menos 2 veces por semana. Pollos sin piel, carnes y cortes de cerdo magro.	Pollo con piel, cortes grasos: asado, bondiola. Panchos, fiambres, embutidos, panceta, paté.	
Leche y quesos	Leches y yogures	A diario, prefiera descremados, sin agregado de azúcar o crema.	Los que tienen azúcar o crema agregada.
	Quesos	Prefiera bajos en sal y magros.	Quesos madurados, altos en grasa o sal: sbrinz, roquefort, provolone, mozzarella.

GRUPOS	Prefiera	Limite o evite	
Grasas y aceites	Aceites	Aceite vegetal: girasol alto oleico, oliva, arroz, canola, soja (no calentar), maíz, girasol.	
	Otros productos altos en grasas	Semillas, frutos secos, nueces, almendras, pipas, maní, lino. Sin sal. Cuidar las cantidades. Palta.	Manteca, crema de leche, shortening, grasa vacuna, margarinas con grasa trans.
Otros	Sabores y condimentos	Especias, hierbas frescas y secas, mezclas prontas, todas sin el agregado de sal.	Mayonesa, salsas prontas, salsa de soja. Moderar la cantidad.
	Comidas prontas, congelados, postres y helados	Pensar la versión casera y prepararla en familia.	Tendrán seguramente más sal, azúcar, calorías y grasas. Compare contenidos, elija el de menos sal, grasas y calorías.

No recomendados

- Productos con grasas trans y saturada. Si en los ingredientes aparece: margarina, oleomargarina, shortening, grasa animal, aceite vegetal hidrogenado o parcialmente hidrogenado, aceite de palma o manteca. Estos se suelen encontrar en los panificados, galletitas, alfajores, budines, galletas, platos pronti, snacks, bizcochos, tortas fritas y pasteles.
- Productos con mucha sal: de copetín, chips, snacks, maní salado, fiambres, panchos, embutidos, platos pronti, caldos en cubos y sopas concentradas.
- Productos con mucho azúcar: bebidas gaseosas, jugos, jugos en sobre, postres y golosinas.
- Bebidas alcohólicas: tienen muchas calorías, aumentan el peso y son perjudiciales para la diabetes, la hipertensión y el colesterol.



Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) presentan qué grupos de alimentos incluir a diario y en qué proporciones.