

SESIÓN 24: Mantenga un corazón saludable



Enfoque de la sesión

Las personas que sufren de obesidad tienen una mayor probabilidad de tener problemas cardíacos u obstrucción en sus arterias.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué es importante tener un corazón saludable?
- ¿Cómo mantener un corazón sano?
- ¿Cómo tener una actitud inteligente con respecto a las grasas?

¡También hará un nuevo plan de acción!

Para ayudar a su corazón, haga lo siguiente diariamente:

- Si fuma, ¡deje el cigarrillo!
- Manténgase activo(a). Haga ejercicios moderados o intensos por lo menos 175 minutos a la semana.
- Evite estar inactivo(a) durante largos períodos de tiempo. Tómese un descanso cada 30 segundos para hacer ejercicio físico por 2 minutos.
- Maneje el estrés de manera saludable.
- Limite el consumo de alcohol.
- Elija alimentos que sean: bajos en calorías, en sal (sodio) y grasas. Evite especialmente las grasas no saludables.
- Coma alimentos altos en fibra, agua, vitaminas, minerales y proteínas

Pregúntele a su médico:

- Si necesita tomar medicamentos para mantener su corazón sano
- Si necesita algún examen médico para confirmar que su corazón está saludable

Exámenes para verificar la salud del corazón:

- Prueba de presión arterial que mide la fuerza con la que corre la sangre en sus veas y la presión que tienen las paredes arteriales.
- La prueba de colesterol mide el contenido de grasa en la sangre.

Evite las grasas no saludables

Las grasas no saludables pueden dañar su corazón.

Hay tres tipos de grasas no saludables: grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Los siguientes alimentos son ricos en grasas saturadas:

- Piel de pollo y piel de pavo
- Chocolate
- Coco y aceite de coco
- Lomo con grasa y cerdo salado
- Salsa hecha con grasa de carne
- Productos lácteos con alto contenido de grasa, como leche entera o leche 2%, crema, helado, y queso de leche entera
- Carnes con alto contenido de grasa, como carne molida, mortadela, salchicha, tocino y costillas
- Manteca de cerdo
- Aceite de palma y aceite de palmiste
- Salsas hechas con mantequilla o crema

Los alimentos ricos en grasas trans incluyen:

- Alimentos procesados elaborados con aceite hidrogenado o parcialmente preparados con aceite hidrogenado como: galletas, papas fritas y pasteles
- Manteca
- Barra de margarina

Los alimentos ricos en colesterol incluyen:

- Piel de pollo y piel de pavo
- Yemas de huevo
- Productos lácteos ricos en grasas
- Carnes altas en grasa
- Hígado y otras vísceras

Trate de limitar las grasas saludables

Las grasas saludables son buenas para el corazón, pero tienen un alto contenido calórico.

Hay tres tipos de grasas saludables: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, y ácidos grasos omega-3.

Los alimentos ricos en grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aguacate o Palta
- Aceite de canola
- Frutos secos como almendras, castañas, nueces y pecanas
- Aceitunas y aceite de oliva
- Mantequilla de cacahuete (maní) y aceite de maní
- Semillas de sésamo

Los alimentos ricos en grasas poliinsaturadas incluyen:

- Aceite de maíz
- Aceite de algodón
- Aderezos para ensaladas a base de aceite
- Semillas de calabaza y girasol
- Aceite de cártamo
- Margarina blanda (en bote)
- Aceite de soya
- Aceite de girasol
- Nueces

Los alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 incluyen:

- Atún blanco
- Arenque
- Trucha arco iris
- Salmón
- Sardinas
- Nueces, linaza y aceite de linaza

Cocine de una manera saludable

A continuación, se muestran algunas maneras de evitar las grasas no saludables y limitar las grasas saludables cuando cocina. Escriba sus ideas en la columna "Otras ideas". Marque cada idea que pruebe.

EN LUGAR DE...	¡COCINE DE MANERA SALUDABLE!	OTRAS IDEAS:
Freír alimentos o freír alimentos en grasas no saludables	<input type="checkbox"/> Cocine a la parrilla, ase, saltee los alimentos con una pequeña cantidad de grasa saludable <input type="checkbox"/> Cocine al vapor o en microondas <input type="checkbox"/> Cocine a fuego lento en caldo o agua.	
Cubrir recipientes con grasa no saludable	<input type="checkbox"/> Utilice sartenes donde la comida no se pega <input type="checkbox"/> Utilice aceite en spray para cocinar	
Cubrir los alimentos con salsas grasas	<input type="checkbox"/> Para agregar sabor agregue jugo de limón, salsa, hierbas, vinagre, yogur descremado, salsa de tomate o aderezo para ensalada bajo en grasa hecho con aceite saludable	
Hornear con mantequilla y aceite	<input type="checkbox"/> Hornear con verduras echas pure o molidas o frutas sin azúcar <input type="checkbox"/> Hornear con yogur descremado <input type="checkbox"/> Hornear con jugo de frutas o verduras sin azúcar	
Comer grasa y piel de producto animal	<input type="checkbox"/> Quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo <input type="checkbox"/> Quitar el exceso de grasa de la carne	