

Si bien puede ser que sepas que comer determinados alimentos puede aumentar tu riesgo de enfermedad cardíaca, cambiar tus costumbres alimenticias suele ser difícil. Ya sea que lleves años comiendo de forma poco saludable o simplemente quieras ajustar las tuercas de tu dieta, aquí tienes ocho consejos para una dieta saludable para el corazón. Una vez que sepas qué alimentos debes comer más y cuáles debes limitar, estarás camino a una dieta saludable para el corazón.



1. Controla el tamaño de las porciones

La cantidad que comes es tan importante como lo que comes. Sobrecargar el plato, servirte otra porción o comer hasta sentirte lleno puede hacer que comas más calorías de las que debieras. Las porciones que se sirven en los restaurantes suelen ser más abundantes de lo que uno necesita.

Seguir unos pocos consejos simples para controlar el tamaño de la porción puede ayudarte a seguir una dieta y cuidar tu corazón y tu figura:

- Usa un plato o tazón pequeño para ayudar a controlar las porciones.
- Consume más alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes, como frutas y vegetales
- Consume menores cantidades de alimentos con alto contenido calórico y de sodio, como comida rápida, procesada o refinada.

También es importante ser consciente de la cantidad de porciones que comes. Ten en cuenta lo siguiente:

- El tamaño de la porción es una cantidad específica de comida definida por medidas comunes, como tazas, onzas o rodajas. Por ejemplo, una porción de fideos equivale a un 1/3 a 1/2 taza o aproximadamente al tamaño de un disco de hockey. Una porción de carne, pescado o pollo equivale a 2 a 3 onzas, o aproximadamente al tamaño y al grosor de un mazo de cartas.
- La cantidad recomendada de porciones por grupo de comidas puede variar según la dieta específica o las pautas que sigas.
- Poder determinar cuál es el tamaño adecuado de una porción es una capacidad que se aprende. Es posible que deba usar tazas o cucharas medidoras o una balanza hasta que pueda confiar en su juicio.

2. Come más vegetales y frutas

Las verduras y frutas son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las verduras y frutas también tienen pocas calorías y son ricas en fibra dietética. Las verduras y frutas, como otras plantas o alimentos vegetales, contienen sustancias que pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares. Comer más frutas y verduras puede ayudarte a reducir la ingesta de alimentos calóricos, como carnes, queso y colaciones.

Incluir verduras y frutas en tu dieta puede ser fácil. Conserva verduras lavadas y cortadas en tu refrigerador como colaciones rápidas. Mantén frutas en un tazón en la cocina para acordarte de comerlas. Elige recetas que tengan verduras o frutas como ingredientes principales, como verduras salteadas o frutas frescas mezcladas en ensaladas.