

Los asiáticos del sur son personas provenientes de India, Bangladesh, Bután, Pakistán, Maldivas, Nepal y Sri Lanka.

¿Por qué se deben tener hábitos de alimentación cardiosaludable?

Los hábitos de alimentación cardiosaludable reducirán el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las personas asiáticas del sur tienen un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. Los factores de riesgo como niveles altos de triglicéridos, colesterol LDL alto, niveles bajos de colesterol HDL, cintura grande, presión arterial alta y diabetes pueden mejorarse siguiendo hábitos de alimentación cardiosaludable y actividad física. Los hábitos de alimentación al estilo del sur de Asia (India) pueden ser saludables para el corazón porque incluyen numerosos alimentos de origen vegetal como verduras, frutas, granos enteros, lentejas (dal) y legumbres, frutos secos sin sal y aceites vegetales no tropicales. Si elige comer productos de origen animal, consuma alimentos con proteínas magras y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Limite o evite los alimentos que *no* son cardiosaludables como los carbohidratos refinados (arroz blanco, harina blanca), bebidas azucaradas, postres, sal y grasas sólidas. Restrinja los alimentos indios tradicionales preparados con mantequilla ghee, vanaspati, aceite de palma, aceite de coco y productos de coco.

Consejos para una alimentación cardiosaludable al estilo del sur de Asia

Seleccione granos enteros

Elija arroz integral, harina de trigo 100% integral o harina de ragi (mijo perla). Agregue avena molida, harina de soja o harina de amaranto a su harina.

Elija proteínas de origen vegetal

El tofu es una buena fuente de proteínas de alta calidad. Consuma tofu en lugar de queso paner. Lentejas (dal) o legumbres (frijoles), por ejemplo, garbanzos y frijoles de ojo negro también pueden ser elecciones acertadas.

Consuma alimentos bajos en grasas saturadas y trans

Evite el ghee, vanaspati, la mantequilla, crema, el aceite de palma y aceite de coco en la preparación de alimentos y en los alimentos procesados. Para obtener una textura cremosa, use puré de almendras (mantequillas de frutos secos) o yogur sin grasa.




Cuide sus porciones


Seleccione arroz, chapati o papas como el alimento con almidón que complete un ¼ de su plato. Llene la mitad de su plato con verduras de hojas verdes y otras verduras como okra y brócoli. Prepare los alimentos con una pequeña cantidad de aceite no tropical (por ejemplo, oliva canola o soja).


Disfrute de comidas saludables cuando salga a cenar

Elija platos de pescado y pollo cocinados en un horno tandur. Pida que los alimentos se preparen con aceites no saturados como la canola y el aceite de oliva y que el naan se prepare sin mantequilla. Evite los alimentos preparados con crema o mantequilla agregada (makhani), aceite de coco y alimentos fritos. Elija aperitivos cocinados en un tandur, chaat de frutas y papadam asado servido con chutney de menta.

Ideas de comidas cardiosaludables del sur de Asia

 1 taza de avena con ½ taza de leche descremada **O** 2 rebanadas de pan integral tostado con 2 cdtas. de mantequilla de almendras **O** 2 idlis al vapor con sambar **O** 1 taza de upma de trigo partido con chutney de tomate o menta; 1 fruta fresca; té o café con leche descremada o con 1% de grasa

 3 oz. de pescado o pollo **O** 1 taza de legumbres (daal, sambar); 1 taza de curry de verduras; 1 taza de ensalada de verduras/zanahorias ralladas con jugo de limón; ½ taza de yogur natural sin grasa para lassi o raita; 2/3 taza de arroz integral cocido o 2 chapatis pequeños de trigo integral; 1 CDA. de aceite (aceite de canola, oliva, girasol o soja para cocinar); 1 porción de fruta fresca

 Disfrute de una comida similar al almuerzo para la cena.

Almendras o semillas sin sal; verduras frescas; fruta fresca; ½ taza de mezcla de cereales secos (hecha con arroz inflado, trigo inflado con sabor a hierbas y especias de su elección)

Un nutricionista certificado especialista en dietas puede ayudarlo a elaborar un plan de alimentación saludable para el corazón que se adecue a su estilo de vida y puede ayudarlo en su camino hacia hábitos de alimentación saludable.