

¿Por qué elegir hábitos de alimentación cardiosaludable al estilo latino?

Los hábitos de alimentación cardiosaludable reducirán el riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Los hábitos de alimentación al estilo latino que incluyen alimentos comunes de México y América Central y del Sur pueden ser muy saludables para el corazón si incluyen frijoles negros y rojos, aguacate, verduras de colores como pimientos y tomates, ñames y plátanos, carnes magras a la parrilla, arroz integral y aceite de maíz o de oliva.



Sin embargo, algunos alimentos utilizados en la cocina al estilo latino son *menos saludables*. Estos incluyen la manteca de cerdo y otras grasas sólidas, queso entero, tortillas de arroz y harina blancas, panceta de cerdo y cortes grasos de carne de res, croquetas fritas, empanadas y tostones, y dulces como flan y churros. El consumo de estos alimentos no saludables puede causar un exceso de peso corporal, colesterol alto y grasas en la sangre, diabetes y presión arterial alta, factores de riesgo que comúnmente se encuentran en los latinos. La **National Lipid Association** recomienda los *siguientes consejos cardiosaludables* a fin de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas cuando disfrute de comidas al estilo latino.

Consejos para una alimentación cardiosaludable al estilo latino

Consuma gran cantidad de verduras

- Llene ½ de su plato con verduras crudas y cocidas
- Consuma pimientos rojos, verdes y amarillos coloridos
- Cocine calabazas como napolos y chayote
- Use sofrito picante y salsa de tomatillo

Coma proteínas vegetales o magras

- Llene ¼ de su plato con proteína magra
- Consuma más frijoles pintos y negros
- Cocine los pescados grasos como el salmón a la parrilla
- Cocine las pechugas de pollo sin piel
- Cocine carne magra de res y cerdo

Consuma grasas saludables

- Evite usar manteca de cerdo y mantequilla en la cocina
- Evite la leche y los quesos enteros
- Use más aguacate y menos queso en las comidas
- Consuma frutos secos y semillas crudas o sin sal
- Use aceite de canola, maíz, oliva extra virgen y cártamo

Elija granos y tubérculos enteros ricos en fibra

- Llene ¼ de su plato con arroz integral
- Consuma maíz, yuca, ñame y plátanos
- Consuma tortillas de trigo integral o de maíz
- Elija cereales integrales



Elija una variedad de frutas

Elija papaya, mangos, plátanos y piña para refrigerios y postres.

Consuma productos lácteos bajos en grasa

- Beba leche descremada o con 1% de grasa
- Consuma quesos bajos en grasa
- Pruebe la leche de soja o de arroz
- Compre yogures bajos en grasa y en azúcar

Para saborizar, use especias en lugar de sal

Sazone los platos con chiles, comino, orégano, canela y cilantro

Ideas de comidas cardiosaludables al estilo latino



1 huevo con frijoles refritos hechos con canola u oliva + tortilla de maíz + salsa - 1 plátano - café o té



3 oz de pechuga de pollo sin piel con hierbas, especias y cebollas cocidas en aceite de maíz, yuca y papaya fresca



4 oz. de pescado a la parrilla, plátanos no fritos, frijoles negros hechos con aceite de canola - ensalada con tomates



Consuma almendras, semillas de calabaza y mezcla de mango seco O ¼ de taza de guacamole con verduras crudas

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.