

¿Por qué elegir un modelo de alimentación latino cardiosaludable?

Llevar una **alimentación cardiosaludable** reduce su riesgo de sufrir infartos del corazón y derrames cerebrales. Una alimentación latina que incluya comidas comunes en México y América Central y del Sur puede ser muy cardiosaludable si contiene frijoles negros y rojos, aguacate, vegetales de colores como los pimientos y los tomates, camotes y plátanos, carnes magras asadas, arroz integral y aceite de maíz o de oliva.



Sin embargo, algunos alimentos de la cocina latina son *menos saludables*. Algunos ejemplos son alimentos como el lardo y otras grasas sólidas, los quesos grasos, las tortillas de harina blanca y arroz blanco, la panceta de cerdo y los cortes de carne vacuna grasos, las croquetas fritas, las empanadas y los tostones, y dulces como el flan y los churros. Consumir estos alimentos poco saludables puede generar sobrepeso, niveles altos de colesterol y grasa en la sangre, diabetes y presión arterial alta, que son factores de riesgo comunes en los latinos. La **National Lipid Association** recomienda los *siguientes consejos cardiosaludables* para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca al disfrutar de comidas latinas.

Consejos para comer alimentos latinos cardiosaludables

Coma muchos vegetales

- Llene ½ plato con vegetales crudos y cocidos.
- Coma pimientos rojos, verdes y amarillos coloridos.
- Cocine calabazas como la llena de Nápoles y el chayote.
- Use salsas picantes de sofrito y tomatillo.

Consuma proteínas vegetales o magras

- Llene ¼ de su plato con proteínas magras.
- Coma más frijoles pintos y negros.
- Cocine pescados grasos como el salmón a la parrilla.
- Cocine pechugas de pollo sin piel.
- Cocine cortes de carne vacuna y cerdo magros.

Elija las grasas saludables

- Evite usar lardo y mantequilla para cocinar.
- Evite consumir leche y quesos enteros.
- Use más aguacate y menos queso en las comidas.
- Como refrigerio, coma semillas y frutos secos crudos o sin sal.
- Use aceite de canola, maíz, oliva extravirgen y cártamo.

Elija tubérculos y cereales integrales ricos en fibra

- Llene ¼ de su plato de la cena con arroz integral.
- Coma maíz, yuca, camotes y plátanos.
- Coma tortillas de maíz o harina de trigo integral.
- Escoja cereales integrales.



Escoja una variedad de frutas

Elija la papaya, el mango, la banana y la piña como refrigerio y postre.

Consuma lácteos de bajo contenido de grasa

- Beba leche desnatada o semidesnatada.
- Use quesos con contenido reducido de grasa.
- Pruebe la leche de soja o de arroz sola.
- Compre yogur con bajo contenido de grasa y azúcar.

En lugar de sal, use especias para condimentar

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



Ideas para comidas latinas cardiosaludables

1 huevo con frijoles refritos preparados con aceite de canola u oliva, una tortilla de maíz y salsa, con una banana y café o té



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



4 oz de pescado asado, plátano sin freír, frijoles negros preparados con aceite de canola y ensalada con tomate

Como refrigerio, coma almendras, semillas de calabaza y mezcla de mango desecado O BIEN ¼ taza de guacamole con vegetales

Un nutricionista registrado especializado en dietética puede ayudarlo a crear el mejor plan de comidas cardiosaludables para su estilo de vida y apoyarlo en su camino hacia una alimentación saludable.