Alimentación para un Corazón Saludable

Porque necesito estar alerta de los alimentos saludables para el corazón?
Lo que usted come afecta los riesgos de sufrir una enfermedad de corazón. Con el tiempo cuando no se ha tenido una dieta saludable, una sustancia grasosa llamada placa arterial, crece en las arterias las cuales llevan el oxigeno al corazón. Con el tiempo, esta placa hace que las arterias se estrechen y endurezcan. Cuando esto pasa al corazón no le llega suficiente sangre para que pueda funcionar apropiadamente, y como resultado puede pasar un ataque al corazón.

Que alimentos se sugiere comer para ayudar a prevenir un ataque al corazón?
Principalmente se debe de comer frutas y verduras; granos de cereal (ojala que sea de trigo e integrales); leche y derivados de la leche que sean bajos en grasa; pescado, pollo y carne bajos en grasa; granos (como frijoles, garbanzo etc.); huevos; nueces.

Comer alimentos con mucha grasa como la leche entera, quesos, cremas (helados), mantequilla, ponqués, galletas, donas, chorizos, mayonesa, etc., hacen que estas placas crezcan en las arterias. También comer alimentos altos en sal puede causar que se desarrolle presión alta o hipertensión. Comer alimentos que contengan azúcar puede causar que desarrolle diabetes tipo 2. Tener presión alta y diabetes aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón.

Hay algún programa o plan para que me ayude a saber escoger alimentos que sean buenos para mi salud en general?
Si el Departamento de Salud del Condado de Polk ofrece el programa que le pueden ayudar a tener un corazón y vida saludable.

- *El Programa de Nutrición*: el programa se basa en ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades serias asociadas con la alimentación, incluyendo el ataque al corazón.
    - **Cuando comienza**: Hoy, agosto 18, 2015
    - **A qué hora**: de 5:00 a 6:30 de la tarde y en las mañanas de 9- 11:00
    - **Donde**: Departamento de Salud, 1907 Carpenter Ave. Des Moines

Además de comer alimentos saludables que más puedo hacer para un corazón saludable?
Para reducir los riesgos de un ataque al corazón:

- si fuma, deje de fumar!
- haga como mínimo 30 minutos diarios de actividad física
- si piensa que tiene algunas libras de más, pierda peso!
- hágase sus exámenes de colesterol, presión arterial, azúcar en la sangre cada año

Sabía qué?

- enfermedades de corazón en la causa principal de muerte en los hombres en los E. U.
- la mitad de los hombres que mueren repentinamente de enfermedad del corazón no tienen síntomas anteriormente. Entre el 70%- 89% problemas cardiacos repentinos ocurren en hombres.

Como organizo un plan que me enseñe a tener un corazón saludable?
Hable con su médico para que le recomiende un plan de ejercicio y alimentos. Participe en el programa de nutrición, también puede visitar www.polkcountyiowa.gov/health o llamar a Ana Coppola al 323-5227 para mayor información sobre los servicios y programas que ofrece el Departamento de Salud del Condado de Polk.