

Seguir una alimentación equilibrada, basada en la dieta mediterránea, es un elemento esencial para mantener la salud de nuestro corazón. Y es que no solo evita el sobrepeso y la obesidad que sufren el 37% y el 17% de españoles respectivamente según la última Encuesta Nacional de Salud, sino que además, una dieta rica en productos vegetales y carne en cantidades moderadas también ayuda a reducir los niveles de colesterol, la posibilidad de padecer diabetes e incluso un infarto o ictus. Por todo ello, a nuestra famosa dieta mediterránea se le atribuye el poder de disminuir el riesgo cardiovascular total hasta un 30%.

La Fundación Española del Corazón (FEC) define la dieta cardiosaludable como aquella que contempla la incorporación de alimentos bajos en grasas saturadas, colesterol y sodio, y ricos en fibra y ácidos grasos esenciales: aceite de oliva, frutas, verduras, cereales integrales, lácteos desnatados, frutos secos, carnes magras y pescado azul. Todos estos alimentos constituyen la base de una alimentación amiga del corazón.

Si la despensa de nuestra cocina contiene alimentos inadecuados, aunque los cocinemos a la plancha, al vapor o al horno, resultará muy difícil conseguir nuestro objetivo de salud. Por ello, el primer paso para lograr una dieta equilibrada empieza en el supermercado, aprendiendo a comprar según el contenido nutricional. Debemos fijarnos en el etiquetado de los productos y seleccionarlos en función de las cantidades de: calorías, grasas saturadas, sal y azúcares.



Consejos

- 1** Lee el etiquetado de los alimentos, no te llevará mucho tiempo y te ayudará a que tu compra sea más saludable.
- 2** Procura comprar alimentos con contenidos bajos en azúcares refinados, grasas saturadas, grasas trans, y sal.
Sal y sodio no son sinónimos:
2g sodio = 5g sal
- 3** Haz una lista de compra antes de salir de casa y cíñete a ella.
- 4** Compra productos de temporada, suelen tener mejor relación calidad-precio y se encuentran en el momento óptimo de consumo.

Saber qué comprar, clave para un corazón sano



Calle de Nuestra Señora de Guadalupe, N° 5 y 7 - 28028, Madrid (España)
Teléfono: 917242370 • Fax: 917242371
www.fundaciondelcorazon.com
<http://pasfec.fundaciondelcorazon.com>



¿En qué consiste una dieta equilibrada?

Una dieta equilibrada integra, en las cantidades adecuadas, alimentos de los distintos grupos:



Ricos en hidratos de carbono

>50% de la ingesta total

Patatas, legumbres, pan, arroz, pasta, cereales, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos.

Consumo ocasional: azúcar, bollería, refrescos azucarados, zumos industriales.



Ricos en grasas

30-35% de la ingesta total

Grasa de elección: aceite de oliva virgen.
Grasa de elección para frituras: aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico.

Consumo ocasional: mantequilla, margarina, sebo y grasas animales.



Ricos en proteínas

10-15% de la ingesta total

Lácteos: queso, yogures, leche.
Proteicos: aves, carnes, pescado, huevos.

Consumo ocasional: embutidos grasos, carnes rojas, quesos curados.

¿Qué hay que saber del etiquetado?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0.1	0.2
H. de C. disp. (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0.2	24% (*)
Vitamina B12 (mg)	0.3	50%
Calcio (mg)	128	32%
Fósforo (mg)	103	26%
Magnesio (mg)	12	8%
Yodo (mg)	9	13%
Zinc (mg)	0.4	5%

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

En ocasiones se acompaña de alegaciones o declaraciones nutricionales, establecidas en el reglamento europeo

Afirmaciones que sugieren que el alimento tiene propiedades nutricionales beneficiosas

¿Qué quieren decir las declaraciones nutricionales del etiquetado?

“Bajo valor energético”

alimentos que aportan pocas calorías de manera original, sin que se hayan disminuido

“Valor energético reducido”

alimentos a los que se les ha reducido parte de su valor energético original

“Sin valor energético”

son alimentos que no aportan apenas energía (<4 kcalorías/100mg de alimento)

“Bajo contenido en grasa”

alimentos que contienen poca materia grasa (<3g grasa/100 mg en alimentos sólidos, o 1,5 g en líquidos)

“Sin grasa”

no aportan apenas materia grasa (<0,5 g grasa/100 mg)

“Bajo contenido en grasas saturadas”

alimentos que contienen poca grasa saturada y grasa trans (<1,5g/100 mg alimento)

“Sin azúcares añadidos”

alimentos a los que NO se ha añadido ningún azúcar simple y que contiene los azúcares naturales

“Sin azúcares”

son alimentos que no contienen más de 0,5 g azúcar/100 mg de alimento, pero siguen conteniendo aunque no sean demasiados

“Bajo contenido en azúcares”

alimentos que no contienen más de 5g de azúcar/100 g de alimento, pero siguen conteniendo aunque no sean demasiados

“Fuente de vitamina/mineral X”

alimentos que contienen una cantidad significativa de esta sustancia

“Mayor contenido de nutriente X”

alimentos a los que se ha enriquecido con determinado nutriente

“Contenido reducido de nutriente/mineral X”

tienen menor cantidad de dicho nutriente que otro de su mismo tipo. Por ejemplo bajo contenido en sal (<0,12 g de sodio)

