

# Alimentación

## enfermedad del corazón y derrames cerebrales

La mala nutrición es un factor de riesgo para enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Elegir alimentos sanos puede mejorar su salud y ayudar a reducir las probabilidades de tener un ataque al corazón o derrames cerebrales.

### Nutrición en Missouri

En los últimos años, la elección de alimentos poco saludables han contribuido al aumento de la obesidad. Esto aumenta el riesgo que una persona tiene de sufrir un ataque al corazón y derrames cerebrales. En Missouri, el 63.3 por ciento de los adultos tienen sobrepeso o son obesos.<sup>1</sup>

Una parte importante de una dieta saludable es comer muchas frutas y hortalizas. En Missouri apenas el 20.2 por ciento de la gente come las cinco porciones recomendadas de frutas y verduras por día.<sup>1</sup>

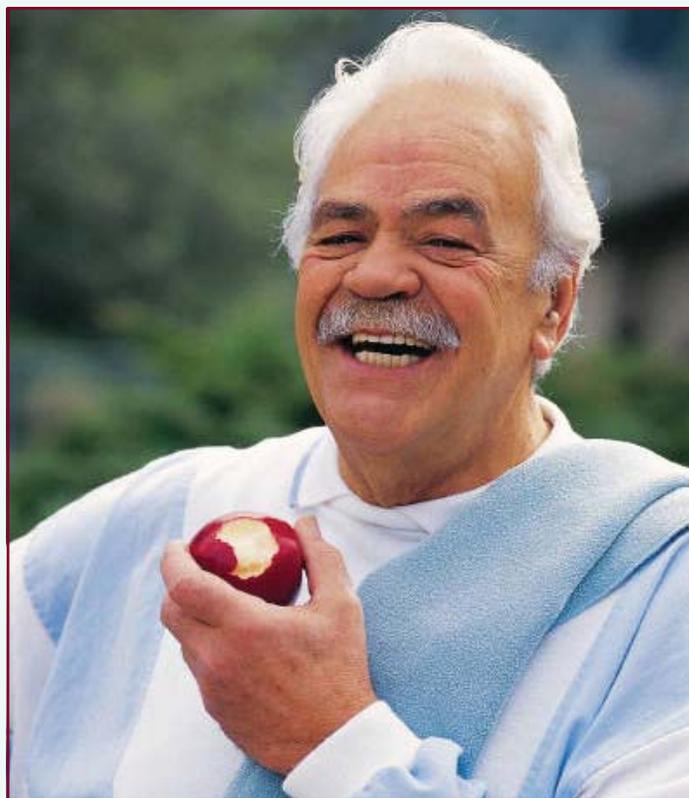
### ¿Qué contiene una dieta saludable?

Además de las frutas y hortalizas, una dieta saludable incluye productos lácteos bajos en grasa, carnes magras y granos enteros. Las recomendaciones para una buena nutrición son:

- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y hortalizas al día. Elija productos de diferentes colores para obtener una variedad de nutrientes. Por ejemplo, naranja frutas y verduras tales como zanahorias, dulces las patatas y el melón, contienen grandes cantidades de vitamina A, mientras que las verduras verdes como la espinaca y el brócoli son ricos en vitamina C.
- Limite los alimentos que pueden elevar el colesterol, por ejemplo aquellos que son ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- De los granos que consume, haga que la mitad por lo menos sean granos enteros. Coma por lo menos tres porciones de pan de grano entero, cereales y pastas todos los días.
- Limite los alimentos procesados que son ricos en sodio y evitar añadir más sal a los alimentos.

Para más información vaya a:

- [www.dhss.mo.gov/Nutrition\\_Everyone/](http://www.dhss.mo.gov/Nutrition_Everyone/)
- [www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/)
- [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)



### Consejos para una alimentación saludable

- Comience el día con un buen desayuno.
- Incluya frutas y verduras en todas las comidas y meriendas.
- Utilice los cortes de carne que sean más magros. Quite toda la grasa visible de la carne y la piel del pollo antes de cocinarlo. Coma pescado.
- Coma menos alimentos fritos. Ase a la parrilla o cocine hirviendo en olla, en vez de freír.
- Elija productos lácteos desgrasados o de baja grasa.
- Condimente con hierbas y especias para reducir la cantidad de sal que utiliza.
- Cuando salga a comer en un restaurante, evitar los alimentos fritos, bebidas endulzadas y el alcohol. Ordene una ensalada en lugar de papas a la francesa. Trate de agua con una rodaja de limón en vez de soda.
- Evite comer en exceso. Deje de comer antes de sentirse lleno, así se siente cómodo.

Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2007



Missouri Department of Health and Senior Services  
Heart Disease and Stroke Prevention Program  
[www.dhss.mo.gov/HeartDisease/](http://www.dhss.mo.gov/HeartDisease/) and [www.dhss.mo.gov/Stroke/](http://www.dhss.mo.gov/Stroke/)

AN EQUAL OPPORTUNITY/  
AFFIRMATIVE ACTION EMPLOYER  
Services provided on a nondiscriminatory basis.

