Camino hacia una dieta saludable para el corazón

Controle su presión arterial controlando sus niveles de sodio

En general, los estadounidenses tienen demasiada sal en sus dietas. El sodio se encuentra naturalmente en algunos alimentos. Y a menudo se agrega a los alimentos procesados y preenvasados. Muchos de nosotros también agregamos sal mientras cocinamos, luego usamos más en la mesa.

Su cuerpo necesita sodio para las funciones musculares y nerviosas normales. Pero demasiado puede elevar su presión arterial. Por lo tanto, es bueno saber cuánto está comiendo, incluso si ahora no tiene presión arterial alta.

Aprenda cómo el plan DASH puede ayudarlo a sentirse mejor

DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es un enfoque saludable para el corazón para comer. No requiere ningún alimento especial, es fácil de seguir y tiene muchos beneficios.

El plan se enfoca en alimentos que naturalmente pueden ayudar a bajar la presión arterial. E incluye alimentos bajos en grasas saturadas, sodio, azúcar y colesterol.

Tenga en cuenta que el plan no se trata solo de límites, se trata de comer alimentos buenos y saludables para el corazón de por vida.

Sodio vs. sal: ¿cuál es la diferencia?

El sodio es un mineral que se encuentra en muchos alimentos procesados y preenvasados.	La sal es lo que añadimos a nuestra comida. La mayoría de las sales de mesa están hechas de cloruro de sodio.

El plan DASH incluye muchas opciones de comidas sabrosas

- Frutas y verduras
- Frijoles, semillas y nueces
- Granos integrales
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Pescado, pollo y otras proteínas magras, y más

7 cambios rápidos que puedes hacer ahora

Pruebe estas formas fáciles de mejorar su dieta y ayudarlo a sentirse lo mejor posible. Incluso los pequeños cambios pueden tener un gran impacto en su salud.

1	Agregue una porción de verduras o frutas en el almuerzo y la cena. Por ejemplo, intente agregar aderezos vegetales a una pizza preparada.
2	Trate la carne como una parte de la comida, en lugar del enfoque. Trate de tener dos o más comidas sin carne a la semana.
3	Beba leche descremada. Un vaso tiene solo 80 calorías y nada de grasa. Está repleto de nutrientes que pueden ayudar a reducir la presión arterial.
4	Elija alimentos integrales, incluidos los cereales integrales.
5	Agregue garbanzos (garbanzos) a una ensalada, o haga una sopa de guisantes o frijoles negros.
6	Lleve fruta al trabajo oa la escuela como refrigerio.
7	Use la mitad de la mantequilla o margarina que usa ahora.

Puedes aprender más en NHLBI.NIH.gov/health-topics/dash-eating-plan

Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más empresas del grupo Aetna, incluidas Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para información y no es una oferta o invitación a contratar. Los beneficios de salud y los planes de seguro médico contienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso. Consulte Aetna.com para obtener más información sobre los planes de Aetna®.

Aetna.com

©2021 Aetna Inc.
878703-02-01 (12/21)