San Pablo FARMACIA
Es la receta.









Recetario

Comida sana, corazón contento

Cardiovasculares



Alimentos para proteger tu corazón

Tener una enfermedad que podría afectar el funcionamiento de tu corazón puede resultar preocupante. Sin embargo, tal vez te tranquilice saber que adoptar un estilo de vida saludable puede ayudarte a **controlar tu enfermedad cardiovascular.**[1]

¿Cómo lograrlo? Además de hacer a un lado los hábitos nocivos, como fumar, o empezar a practicar otros positivos, como el ejercicio, **una alimentación adecuada puede tener un efecto protector para tu organismo.**[2]

Pon la comida a tu favor

Alimentarnos sanamente puede resultar complicado, porque de lo contrario no tendrían que repetírnoslo todo el tiempo. Sin embargo, **con un poco de esfuerzo puedes conseguirlo.**

Para empezar, es importante que conozcas algunas claves que te ayudarán a adoptar una dieta que sea saludable. **Sin pasar por alto la consulta al médico,** puedes iniciar un cambio en tus hábitos alimenticios, sobre todo en tu consumo de grasas.

1 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 2 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf

¡Bájale a las “grasas malas”!

Los llamados ácidos grasos saturados y trans están relacionados con los altos niveles de colesterol y triglicéridos.[3] Si esto afecta tu salud ahora, sería útil que redujeras su consumo.[4]

Un consejo sencillo es utilizar métodos adecuados para cocinar:[5]



Al vapor, hervido, a la plancha



Fritos, empanizados, rebozados

¡Súbele a las “grasas buenas”!

¿Has escuchado sobre los omegas? Paradójicamente, este tipo de grasas, así como las llamadas insaturadas, ayudan a reducir el colesterol y los triglicéridos, así como los riesgos de sufrir otras enfermedades, como la diabetes.[6]

Puedes encontrarlas, principalmente, en estos alimentos:[7,8]



Aceites vegetales



Pescados grasos y mariscos



Verduras de hoja verde



Frutos secos

3 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 4 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 5 Carrión, C. (2009). Prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de https://www.insp.mx/resources/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep.pdf - 6 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 7 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 8 Aliaga, B. (2016). Dietoterapia de las enfermedades cardiovasculares. PublicacionesDidacticas.com, (75), 77-85. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/235858872.pdf

Ideas para tu menú



Tal vez estás acostumbrado a comer de cierto modo y te cueste trabajo hacer cambios en tu dieta. Por ello, aquí reunimos algunas opciones de **platillos bajos en grasa saturada y colesterol**[9] que tu médico podría aprobar.

Las cantidades están pensadas para una dieta de 2,000 kilocalorías al día.[10] ¿Tú sabes cuántas necesitas? Si aún no, pregúntale a tu especialista, adecúa estas recetas a tus necesidades y **disfruta de una comida que no haga dejar de latir tu corazón.**

Índice

Desayunos

- Licuado de fresas con vainilla y nuez 4
- Queso panela asado con salsa verde 5
- Quesadilla poblana 5

Comidas

- Hamburguesa de res 6
- Tacos de pescado al pastor 7
- Pechuga de pollo al cilantro con queso 7

Cenas

- Sándwich vegetariano 8
- Postre de mango con nuez y queso cottage 9
- Taquitos de pollo y acelgas 9

9 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf - 10 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf



Desayunos

Licuado de fresas con vainilla y nuez[11]

Ingredientes

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de fresas rebanadas
- 7 mitades de nuez
- ½ cdta. de vainilla

Procedimiento

1. Pon todos los ingredientes en un vaso de licuadora.
2. Procésalos hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sirve y disfruta.



11 Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf

Queso panela asado con salsa verde[12]



Ingredientes

- 40 g de queso panela en cubos
- ½ calabacita rallada
- ½ taza de salsa de tomate verde casera
- 1 tortilla de maíz

Procedimiento

1. Asa el queso y la calabacita.
2. Sirve y baña con la salsa verde.
3. Acompáñalo con la tortilla de maíz.





Quesadilla poblana[13]

Ingredientes

- ½ chile poblano asado
- 60 g de queso Oaxaca light deshebrado
- 2 tortillas de maíz

Procedimiento

1. Desvena el chile poblano, pélalo y córtalo en rajas.
2. Asa las rajas en una sartén antiadherente para que no se peguen.
3. Calienta las tortillas en un comal.
4. Prepara tus quesadillas agregándoles el queso y las rajas de chile poblano.



a12 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf - 13 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf



Comidas

Hamburguesa de res[14]



Ingredientes

- 105 g de carne de res molida
- 1 cdta. de cebolla picada
- 1 cdta. de pan molido
- 1 cdta. de mayonesa
- 1/8 cdta. de sal
- Pimienta negra al gusto

Procedimiento

1. Mezcla en un tazón todos los ingredientes.
2. Amasa con tus manos para formar la hamburguesa.
3. Asa la carne en una sartén antiadherente para que no se pegue.



14 Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf

Tacos de pescado al pastor[15]



Ingredientes

- 120 g de filete de mojarra tilapia en tiras
- 1 chile guajillo
- 1 cda. de cebolla picada
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 1 cdta. de axiote en pasta
- 3 cdtas. de vinagre de manzana
- ½ diente de ajo
- 2 cdtas. de orégano seco
- ½ cdta. de consomé de pollo en polvo
- 2 cdtas. de aceite de canola
- ½ taza de piña picada
- 3 tortillas de maíz
- Cilantro y chile habanero al gusto

Procedimiento

1. Hierve el chile guajillo por cinco minutos, escúrrelo y desvénalo.
2. Licúa el chile junto con la cebolla, el jugo de naranja, el axiote, el ajo y el orégano.
3. Dos horas antes de servir, pon a marinar el pescado con el consomé en polvo, el aceite y la salsa que preparaste.
4. Cuando vayas a empezar a cocinar, precalienta tu horno a 180 °C.
5. Envuelve el filete con la salsa en papel aluminio, cierra bien el papel y hornéalo por 15 minutos.

Al terminar, sirve o prepárate tus taquitos con el pescado y agrégales piña, cilantro y chile habanero.



Pechuga de pollo al cilantro con queso[16]

Ingredientes

- 120 g de fajitas de pechuga de pollo sin piel
- ¼ taza de cilantro picado finamente
- 1 cda. de cebolla picada finamente
- 1/8 cdta. de sal
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 60 g de queso Oaxaca light deshebrado
- 2 tortillas de maíz
- Pimienta negra al gusto
- Ajo en polvo al gusto

Procedimiento

1. Aplana un poco las fajitas de pollo.
2. Sazónalas con el cilantro, la cebolla, la sal, la pimienta y el ajo.
3. Pon a calentar aceite en una sartén.
4. Asa la pechuga sazonada.
5. Pon el queso encima un poco antes de que la carne se termine de cocer.
6. Cuando el queso se derrita sirve la preparación.

Disfrútalo con tortillas calientitas.

15 Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf - 16 Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf



Cenas

Sándwich vegetariano[17]



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan blanco
- 1 cdta. de aceite de oliva
- ½ taza de hojas de lechuga troceada
- ½ taza de rodajas de pepino
- ¼ taza de cebolla rebanada
- ¾ taza de champiñones cocidos rebanados
- 1 cdta. de salsa de soya

Procedimiento

1. Unta el pan con aceite de oliva.
2. Pon sobre una rebanada la lechuga, el pepino, la cebolla y los champiñones.
3. Agrega la salsa de soya.
4. Termina tu sándwich cubriendo con la otra rebanada de pan.

17 Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf

Postre de mango con nuez y queso cottage[18]



Ingredientes

- 1 taza de mango picado
- 7 mitades de nuez
- 4 cdtas. de miel de abeja
- ¼ taza de queso cottage bajo en grasa
- 1 *waffle* casero

Procedimiento

1. Coloca el mango en un tazón.
2. Agrégale la nuez y mezcla.
3. Baña la mezcla con miel de abeja.
4. Añade el queso cottage.
5. Sirve sobre tu *waffle* caliente.





Taquitos de pollo y acelgas[19]

Ingredientes

- 90 g de pechuga de pollo sin piel y cocida
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de acelgas crudas y picadas
- 3 tortillas de maíz
- Un mínimo de sal

Procedimiento

1. Deshebra la pechuga de pollo cocida y resérvala.
2. Saltea en aceite caliente la cebolla y el ajo durante unos minutos.
3. Agrega las acelgas y cocina dos minutitos más.
4. Añade el pollo deshebrado y sazona con la pizca de sal.
5. Calienta las tortillas.

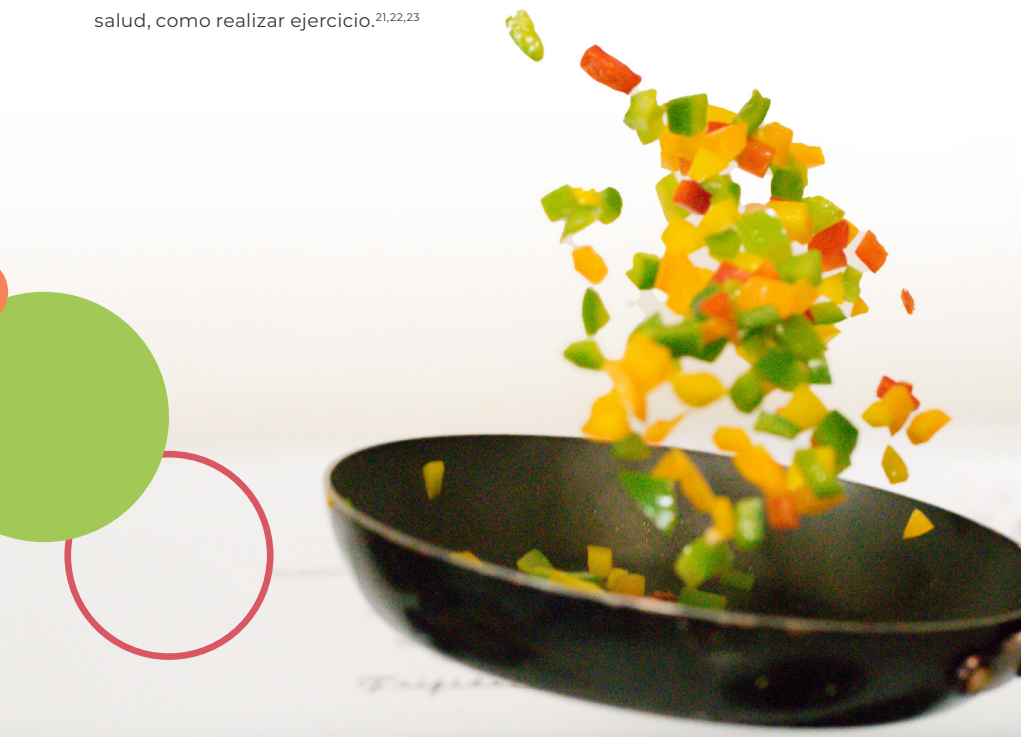
Prepara tus taquitos con la mezcla de pollo y acelgas.

18 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf - 19 Torres, N., Via, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf

¡Haz que tu corazón vuelva a sonreír!

Esperamos que todas estas opciones sean de tu agrado y, sobre todo, que te permitan **seguir con tu plan alimenticio** sin que te aburras de comer siempre lo mismo.

No olvides de complementar cada opción **con los consejos de tu especialista.** Recuerda que, aunque la dieta juega un papel fundamental en tu tratamiento,[20] hay otras acciones que debes emprender para mantener la salud, como realizar ejercicio.[21,22,23]



20 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 21 Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - 22 Carrión, C. (2009). Prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de https://www.insp.mx/resources/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep.pdf - 23 Aliaga, B. (2016). Dietoterapia de las enfermedades cardiovasculares. PublicacionesDidacticas.com, (75), 77-85. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/235858872.pdf



San Pablo FARMACIA
Es la receta.

Cardiovasculares

Síguenos en:

Consulta al médico. Aliméntate sanamente. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.
Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Fuentes: Aliaga, B. (2016). Dietoterapia de las enfermedades cardiovasculares. PublicacionesDidacticas.com, (75), 77-85. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/235858872.pdf - Carrión, C. (2009). Prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de https://www.insp.mx/resources/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep.pdf - Socarrás, M., & Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 29(3), 353-363. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v29n3/ibi06310.pdf - Torres, N., Vía, M., Bolde, M., & Radyx, M. (2015). Cuidando tu salud con menús bajos en grasa saturada y colesterol. México: Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Recuperado de https://www.incmnsz.mx/descargas/nutricion/RecetarioCuidandoSalud.pdf