

"Una manzana al día..." Todos hemos oído ese adagio muchas veces.

Sin embargo, estamos encontrando pruebas que ese refrán puede ser la verdad.

Soy el Dr. Mark Pochapin, director del Jay Monahan Center en Weill Medical College de Cornell University.

Aunque problemas como el cancer y la enfermedad del corazón pueden ser conectados a comer mal y una falta de ejercicio, hay comidas que pueden realmente ayudar a protegernos. Mire "Requisitos Alimenticios: Receta para la Salud." Verá que lo que come y cómo vive puede ayudar a mejorar su salud.

Narrador

¿Qué tiene de malo la manera en que comemos? Bueno, el primer problema es obvio — comemos demasiado— a menudo más de lo que realmente queremos.

Yvonne Lynch sabe todo sobre los riesgos asociados con comer más de la cuenta y la dieta incorrecta. Ella tiene diabetes.

B8

Yvonne Lynch, Paciente

“Mi reacción cuando recién me diagnosticaron fue... me dio un sentimiento de depresión en mi estómago, y yo me sentí traicionada”.

Narrador

Yvonne tiene un historial de comer comidas altas en grasa y de tener un hábito de comer más de la cuenta. Hace dieta, pierde unas cuantas libras y luego comienza a comer las comidas incorrectas otra vez. Pero después del diagnóstico de diabetes, Yvonne decidió que tenía que hacer lo correcto e incorporar nutrición apropiada y ejercicio a su rutina diaria.

Yvonne Lynch, Paciente

“Lo primero que hice después de superar el shock inicial, fue decirme a mí misma que tenía que escoger la vida o la muerte —una tumba temprana— así que fui e hice una investigación sobre los efectos de la diabetes en los órganos y me asusté mucho. Así que me decidí, me dije que tenía que ser obediente con lo que aprendí sobre la dieta y el ejercicio”.

Narrador

Yvonne comenzó a cambiar su estilo de vida, pero no lo hizo con tan sólo comer menos. Ella comenzó a cambiar los tipos de comidas que ella estaba comiendo.

Una dieta típica consiste de una taza de avena al desayuno, leche descremada y fruta. El almuerzo incluye un sándwich de rosbif sin grasa y una taza de sopa de verdura. La cena consiste en verduras crudas al vapor, ensalada mezclada, pescado o pollo, una porción pequeña de papas o arroz, bebida gaseosa de dieta o agua. Un tentempié a media tarde incluye una taza de yogurt sin grasa y una manzana.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Tanto más oscuras son las verduras, más vitaminas tienen, así que normalmente preparo mis ensaladas con esta base”.

Narrador

Sue Friedman es una dietista registrada quien está controlando la salud de Yvonne. Ella está de acuerdo que comer saludable es un privilegio que podemos disfrutar por completo en este país porque nosotros tenemos la mejor calidad y la más abundante variedad de comidas en el mundo.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Probablemente no es una buena elección, qué le parece si vamos a la otra línea, creo que allí tienen mejores selecciones. ¿Le importa?”.

“La alimentación saludable no debería ser vista como un castigo o una sentencia. Es algo que usted debería disfrutar, y se trata de encontrar un balance otra vez... volvemos a las calorías. ¿Cuáles son sus metas? ¿Qué está tratando de lograr? Si está tratando de perder peso entonces tiene que disminuir su consumo de calorías. Si está tratando de mantener su peso, entonces obviamente lo que está comiendo es bueno y lo incentivaría a incorporar al ejercicio como parte del programa”.

b

Narrador

Sue recomienda que las personas que tienen de 15 a 20 por ciento de calorías de proteína, de 20 a 35 por ciento de sus calorías de grasa, y de 45 a 65 por ciento de sus calorías de cereales enteros y carbohidratos altos en fibras.

Limitar el tamaño de las porciones es otro obstáculo que Yvonne está tratando de superar.

Yvonne Lynch, Paciente

“Mido mi comida y también utilizo un plato pequeño”.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Trato de hacerles entender qué es una porción, pero desafortunadamente, estamos bombardeados con restaurantes que creen que un plato más grande y cuanto más pongan en éste, es mejor. Así que regresamos a lo más básico, a que saquen sus tazas de medida y sus cucharas de medida”.

Narrador

Aunque comemos mucho o poco, a menudo no tenemos idea qué es lo que estamos metiendo a nuestros cuerpos. Ya sea que una comida tiene mucha grasa y demasiadas calorías o muy pocos nutrientes, nuestros cuerpos necesitan funcionar apropiadamente. Ésta es la razón porque es tan importante leer las etiquetas nutricionales cuando están disponibles. Éstas le dirán cuantas calorías está consumiendo, como también cuanta grasa, fibra y proteína la comida contiene y que porcentaje de sus vitaminas diarias ofrece el producto. Sólo recuerde que la cantidad de grasa y calorías listadas en el panel se relacionan a una sola porción —y lo que realmente está consumiendo puede ser mucho más que esto.

La tendencia de los americanos a sobre estimar el tamaño de la porción y a ignorar las calorías está contribuyendo a una explosión de la obesidad. En realidad, actualmente un 65 por ciento de los americanos tienen sobrepeso. Así que, ¿deberíamos todos hacer dieta? Sue Friedman dice que no.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Yo pienso que la dieta es algo muy seria, en realidad no debería existir. Es un asunto de elegir comidas saludables y eso debería ser para el resto de su vida”.

Narrador

Para poder asegurar una vida entera de buena salud, nuestros cuerpos necesitan la combinación correcta de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas y agua. La combinación equivocada puede conducir a aumento de peso, colesterol alto en la sangre, presión arterial alta, diabetes, enfermedad cardíaca, ataque cardíaco o derrame cerebral.

Patricia Gregory, Asistente Médica, Dietista Registrada, Hospital Shands

“Alimentarse bien realmente nos cuida al nivel más básico”.

Narrador

¿Cómo se asegura de obtener la combinación correcta? Quédense con nosotros y lo sabrá.

El tamaño de la palma de su mano es el tamaño de una porción.

El tamaño de su puño equivale a una taza de verduras, arroz o fideos.

Patricia Gregory, Asistente Médica, Dietista Registrada, Hospital Shands

“Es muy importante para mí pensar que la comida es un gran placer. A menudo he dicho que es uno de nuestros primeros placeres y es a menudo uno de nuestros últimos. Y realmente debería agregar a nuestra calidad vida. Tenemos muchos sentimientos de culpa acerca de esto porque hay tanta comida probablemente terrible allí afuera, comida que no es buena para nosotros, comida que no nos hace sentir bien”.

Narrador

¿Entonces cómo podemos cambiar nuestros hábitos alimenticios para evitar los problemas de salud? Primero, podemos asegurarnos de obtener todos los nutrientes necesarios —desde calcio a zinc— al comer una gran variedad de comidas, comenzando por lo menos con cinco porciones de frutas y verduras al día.

Patricia Gregory, Asistente Médica, Dietista Registrada, Hospital Shands

“Cuando les pregunto a las personas qué comieron el día anterior, a menudo no dicen frutas ni verduras. Quiero decir, algunas veces ninguno, pero de todas maneras mucho menos que

los cinco que se recomiendan”.

Narrador

Pero obtener de cinco a nueve porciones de frutas y verduras no es tan difícil como usted cree. No nos referimos a comer cinco manzanas por día o forzarnos a comer un brócoli entero, pero en cambio, disfrutar una variedad de frutas y verduras. Por ejemplo, un manojo de moras en su cereal y una taza de jugo de naranja. Una banana como tentempié. Media taza de brócoli y media taza de zanahorias a la cena. O, si prefiere, usted puede comer una gran ensalada llena de verduras al almuerzo y obtener todas sus verduras de un golpe.

Narrador

Además de frutas y verduras, todos deberían comer tres o más porciones de productos lácteos sin grasa o de grasa baja diarias para lograr consumir la cantidad recomendada de calcio, vitamina D, magnesio y otros nutrientes. Y de seis a once porciones de pan de cereales enteros y cereales. Esto significa trigo entero, no blanco: pastas de cereales enteros, arroz integral y otros cereales enteros. Al asegurarnos que comamos suficiente frutas y verduras y cereales enteros también debería ayudarnos a controlar los niveles de colesterol, en parte al limitar la cantidad de grasa malas que comemos, y desviar nuestra dieta hacia las grasas buenas. ¿Las grasas buenas? ¿Las grasas malas? ¿Hay alguna diferencia? Claro que sí.

Narrador

Las grasas que se deben evitar son las “saturadas” porque son las que más causan que nuestro nivel de colesterol en la sangre se eleve. Las puede encontrar en productos de animales como carnes, queso y mantequilla. Las grasas insaturadas, por el otro lado, pueden realmente mejorar nuestros niveles de colesterol. Estas grasas más saludables se encuentran en abundancia en las nueces, aguacate y pescado.

Dr. John Cooke, Cardiólogo

“Yo les digo a mis pacientes que incorporen más nueces en sus dietas. La gente que come cierta cantidad de nueces al día tienen menos riesgo de sufrir la enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Los ácidos grasos omega 3 que encontramos en el pescado son muy buenos para la salud arterial, por eso recomendamos más pescado en la dieta. La proteína de soja también contiene muchas cosas que son útiles para la función endotelial. Arginine es una. Hay muchas vitaminas antioxidantes en las frutas y las verduras que comemos. Las frutas y las verduras son una gran fuente de químicos de plantas que revierten el proceso del envejecimiento”.

Narrador

El pescado es una excelente fuente para otro tipo de grasa: los ácidos grasos omega tres. Usted puede encontrar estas grasas que suenan a futuristas en el salmón, sardinas y otros pescados grasos. El lado negativo es que los nutricionistas están ahora alertando sobre otra investigación que muestra que las grasas trans, o ácidos grasos trans, se crean cuando los productores convierten aceites líquidos en sólidos como la margarina o la manteca. Las grasas trans ayudan a alargar la durabilidad de los productos cocidos, pero también reducen nuestro nivel de colesterol bueno y elevan el malo.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Y se usará el término de ‘aceite hidrogenado’ de algún tipo, y si los ve en la etiqueta de las galletas saladas, galletas o productos cocidos, se considera un ácido graso trans”.

Narrador

Cuando comience a incorporar grasas buenas en su dieta, recuerde que las grasas, ya sean buenas o malas, tienen más de doble de calorías que una cantidad equivalente de proteínas o carbohidratos. Al final, vigilar nuestras porciones, comer una variedad amplia de comidas, y monitorear el tipo y cantidad de grasa en nuestras dietas debería ayudarnos bastante en nuestra tercera meta nutricional: mantener un peso saludable. Las personas que son obesas tienen más probabilidad de desarrollar la enfermedad cardíaca, aun si no tienen otros factores de riesgo. Así que nuestro peso importa.

Sue Friedman, Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Cuando alguien aumenta de peso o llega a ser obeso, tienen un riesgo más grande de sufrir enfermedades crónicas, como diabetes, ataque cardíaco; generalmente tienen problemas en las articulaciones; tienen problemas al caminar; tienen problemas al respirar. Quiero decir que es una gama completa de enfermedades crónicas que son el resultado de demasiado peso corporal”.

Narrador

¿Pero qué sucede cuando usted ya tiene presión arterial alta, enfermedad cardíaca o diabetes? ¿Qué guías nutricionales los expertos recomiendan para usted? Quédate con nosotros para descubrirlo.

Comenzando en el 2006, los productores tendrán que indicar las grasas trans en sus etiquetas nutricionales, pero hasta entonces, busque el término “hidrogenado” o “parcialmente hidrogenado” en la lista de ingredientes.

La utilización de algunas margarinas nuevas puede ayudar a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

Narrador

Limitar el tamaño de las porciones, vigilar las grasas y comer una gran variedad de comidas puede ayudar a mantener saludable a cualquier persona. Pero las personas con colesterol alto, presión arterial alta o enfermedad cardíaca, necesitan tomar unas cuantas precauciones extras para poder evitar un empeoramiento de su salud.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo, Asociados de Cardiología del Sur de la Florida

“Si ya tuvo un ataque cardíaco y asumamos que tiene la presión arterial alta, usted es diabético y ha tenido colesterol alto antes que su ataque cardíaco, y no cambia ninguno de estos parámetros, después de su ataque cardíaco, ¿qué cree que es lo próximo que le

sucedará?”.

Narrador

Kenneth Trojano sabía que se necesitaba cambiar su dieta después de que colapsó en su casa y fue diagnosticado con falla cardiaca. ¿Qué causó su enfermedad?

Kenneth Trojano, Paciente

“Probablemente el azúcar de mi diabetes. Sobre peso. Trabajé demasiado toda mi vida, probablemente me extralimité”.

Narrador

Una vez que fue diagnosticado con falla cardiaca, Kenneth comenzó trabajando aún más duramente para poder mejorar.

Kenneth Trojano, Paciente

“Yo no como mucha carne, como mucho pollo y pescado, mucha ensalada. No utilizo mantequilla, uso Pam. Como Egg Beaters alrededor de una vez a la semana. Los disfruto y el colesterol, usted sabe, no hay colesterol”.

Narrador

Y debido a la diabetes, Kenneth también tiene que vigilar sus carbohidratos, especialmente carbohidratos refinados como pan blanco, golosina, tortas y dulces.

Y aunque no ha sido siempre fácil... ha funcionado. Desde que fue diagnosticado con falla cardiaca, Kenneth ha perdido cerca de 55 libras, y lo ha hecho de la forma correcta ... al cambiar su estilo de vida, y al no experimentar con una dieta de moda.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo, Asociados de Cardiología del Sur de la Florida

“Las dietas de moda no son buenas para la gente con enfermedad cardiaca, tampoco son buenas para nadie. No le pedimos que haga dieta, le pedimos que cambie su estilo de vida”.

Narrador

Para personas con sobre peso como era Kenneth, la pérdida de hasta unas pocas libras puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol en la sangre. Y cuando la gente obesa con diabetes tipo 2 pierden peso, a menudo experimentan una baja en los niveles de glucosa en la sangre y luego son capaces de disminuir los requisitos de insulina o de medicamentos orales para la diabetes.

Kenneth Trojano, Paciente

“Me tomo dos píldoras diarias para el azúcar, para ver si puedo ganarle y bajarla a uno. Pero probablemente tendría que perder unas 20 libras más para lograrlo”.

Narrador

En la batalla de perder peso y mantener un corazón saludable, vigilar la grasa llega a ser aún más importante. Mientras que todos deberíamos limitar el consumo de grasas saturadas, la Asociación Americana del Corazón recomienda que las personas con enfermedad cardiaca limiten su consumo mucho más —de un 10% de calorías totales a un 7%.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo, Asociados de Cardiología del Sur de la Florida

“Tenemos que como reprogramar el paciente, esto es el estilo de vida, así que incluye lo que se pone en la boca y cómo lo está preparando”.

Narrador

La manera más rápida para disminuir el colesterol en la sangre es perder peso, bajar el consumo de grasa saturadas y grasas trans, a la vez que aumentar la fibra dietética. En realidad, la Asociación Americana del Corazón recomienda de 25 a 30 gramos de fibra diarios. Buenas fuentes de fibras incluyen las legumbres como lentejas y frijoles negros; frutas y verduras como coles de Bruselas, manzanas y peras, y cereales calientes como cebada y salvado de avena.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Muchas frutas y verduras se toman más tiempo para comérselas, tiene que masticarlas, éstas tienen fibras, lo satisfacen más, así que estas cosas son las que usted quiere incluir. Además son generalmente más bajas en calorías que otras elecciones de comida”.

Narrador

Muchas de estas comidas también contienen folate, también conocido como ácido fólico, una vitamina B que comprobadamente reduce el nivel de algunas sustancias dañinas en la sangre que quizás se relacionen con la enfermedad de la arteria coronaria.

¿Qué otras guías nutricionales deberían las personas con enfermedad cardíaca seguir? Bueno, según la Asociación Americana del Corazón, limitar el sodio es uno de las cosas más importantes que las personas con hipertensión o con falla cardíaca pueden hacer. De hecho, la mayoría de los americanos comen de diez a veinte veces la cantidad de sodio que necesitan. ¿Cuál es el problema con esto? El sodio hace que el cuerpo retenga líquidos y para bombear ese líquido agregado, el corazón tiene que trabajar más duro de lo que debería. Así que para estas personas, los doctores a menudo recomiendan mantener el consumo de sal bajo 2000 miligramos diarios. Esto es equivalente a alrededor de una cucharada de sal.

Kenneth Trojano, Paciente

“Hay un café justo al lado y hay sólo comida casera. Y me gusta esto porque voy y cuando el chico cocina para mí, le digo que no use sal, y no la usa, así que a mí me gusta esto. Porque la sal retiene mi peso, mi falla cardíaca congestiva, no le pongo sal a nada”.

Narrador

Sacar el salero de la mesa, y cocinar con hierbas sin sal y aderezos en vez de sal puede ser un gran comienzo, pero sea consciente de que muchos de nosotros obtenemos más sal de comidas procesadas “convenientes” como comidas congeladas, tentempiés, carnes envasadas, condimentos y sopas en lata, de la que obtenemos de nuestros saleros.

Ahora, ¿qué hay acerca de la cafeína? Puede que lo ayude a partir en la mañana, pero puede causar disturbios en el ritmo cardíaco y palpitaciones molestas. Así que las personas con enfermedad cardíaca u otros sensibles a la cafeína deberían limitar su consumo de bebidas

cafeinadas como café, té negro y gaseosas.

¿Y qué hay acerca del alcohol? Muchos estudios han mostrado que una cantidad moderada de alcohol puede tener realmente un efecto pro activo en el corazón, pero un consumo desmesurado puede causar daño. Así que si usted elige tomar, la Asociación Americana del Corazón recomienda que se limite a un trago diario si usted es mujer, o dos si es hombre. Un trago es un vaso de cerveza o vino, o un trago mezclado con una onza de licor. La gente con enfermedad cardíaca también necesita estar consciente de su consumo de potasio. Muchas personas con enfermedad cardíaca toman una píldora de agua o diurético para ayudar a eliminar el exceso de fluidos de sus cuerpos.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo, Asociados de Cardiología del Sur de la Florida

“La mayoría de los diuréticos hacen que se pierda potasio, así que si su potasio está más bajo que lo normal, usted puede seguramente tener palpitaciones o arritmias, arritmias letales, o arritmias mortales, y algunas veces puede también tener una debilidad muscular severa si su nivel de potasio es lo suficientemente bajo”.

Narrador

Los doctores algunas veces prescribirán suplementos de potasio o recomendarán a sus pacientes comer comidas más ricas en potasio como: frutas secas incluyendo pasas, ciruelas, guisantes y dátiles; frutas frescas como bananas, frutillas, melones y naranjas; verduras frescas como remolacha, verduras verdes, espinaca, arvejas, tomates y hongos; verduras secas, incluyendo frijoles y guisantes; jugos naturales como naranja o pomelo; jugos en tarro como pomelo, ciruela y damasco; y carnes frescas incluyendo pavo, pescado y carne.

Narrador

Por supuesto que muchos de estos cambios nutricionales pueden ser más fáciles decirlos que hacerlos. Quédese con nosotros para conocer algunos consejos útiles sobre como tomárselo con calma, mientras ve resultados rápidos.

La mayoría de los americanos comen de 10 a 20 veces la cantidad de sodio que necesitan.

Narrador

Al reducir las grasas, vigilar sus carbohidratos y al comer menos, Kenneth Trojano ha podido perder 55 libras, bajar su nivel de colesterol, y mantener su diabetes y enfermedad cardíaca controlada. ¿Hay algo más remarcable que esto? Él no se ha sentido particularmente privado.

Kenneth Trojano, Paciente

“Usted puede comer mucho más de lo cree que puede básicamente en una dieta. Usted puede comer mucha comida, sólo tiene que cuidar lo que come”.

Sue Friedman, Dietista Registrada, Nutricionista, Hospital Memorial Jackson

“Es más que nada, que si usted puede comer la porción apropiada, usted básicamente puede

comer cualquier clase de comida”.

Narrador

Pero no todos pueden manejar cambios de vida agradadamente.

Dr. Perry Krichmar, Cardiólogo, Asociados de Cardiología del Sur de la Florida

“Si usted está acostumbrado a hacer algo por 20 años y de repente no está comiendo ese macarrón y queso nunca más, y ahora de repente no es parte de sus patrones de comportamiento, esto va a ser difícil”.

Narrador

Por supuesto que nadie debería pensar que tienen que cambiar sus hábitos alimenticios de una sola vez. Lo que importa es comenzar a hacer cambios, uno a la vez, de inmediato. Una vez que hace cambios pequeños, los cambios más grandes no se verán tan difíciles. Y cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia. De hecho, según a los expertos, tanto más alto el nivel de colesterol de una persona, más grande es la diferencia que estos tipos de cambios pueden hacer. Por ejemplo, una persona que reduce sus grasas saturadas bajo 7 por ciento y agrega margarina stanol y comidas altas en sus dietas pueden reducir el nivel de colesterol tanto como de 15 a 20 por ciento, en tan poco como en tres semanas.

Patricia Gregory, Asistente Médica, Dietista Registrada, Hospital Shands

“Creo que al balancear las cosas, podemos realmente disfrutar el placer de todo esto mucho más. Esto es como debería ser, la comida debería ser un placer, uno de nuestros placeres”.

Narrador

Comida, estado físico y diversión... no es una mala prescripción.

Este programa fue revisado por:

Dr. Bruce B. Dan
Editor en Jefe
El Canal del Paciente

Dra. Linda Van Horn
Universidad del Noroeste

Para mayor información sobre nutrición, por favor contacte a la Asociación Americana del Corazón al:

1-800-AHA-USA1

o en:

www.americanheart.org

Para mayor información sobre éste o cualquier otro tema de la salud, por favor visite nuestro sitio Web en:

El Canal Del Paciente Presenta – Las Necesidades Nutricionales

www.thepatientchannel.com