

## Opciones de Alimentos Saludables para el Corazon, Para Comer Etnicos y Regionales

Durante años los alimentos étnicos y regionales han sido un recurso de placer y de alegría para el individuo y para las familias. Lamentablemente muchos de los alimentos étnicos pueden tener un alto contenido de sal, de grasas y de calorías. En lugar de dejar de comer estos alimentos o decidir arriesgarse a terminar visitando una Sala de Emergencia o a su proveedor a continuación le presentamos algunas alternativas saludables y sugerencias para ordenar o preparar platos étnicos.

### En General:

Estas recomendaciones aplican para toda comida, no importa el alimento que consumas:

- Comer más vegetales y menos carne. Siempre y cuando sea posible utilice verduras frescas para reducir el consumo de sal.
- Si usted come carne, compre carne magra (bajo en grasa), pechugas de pollo y elimine la piel y el exceso de grasa.
- Evite las salsas, la mayoría tienen un alto contenido de grasa, calorías y sal.
- Para los quesos y las cremas seleccione alternativas de sin o bajo en grasa.
- Muchas veces las cacerolas y las sopas tienen alto contenido de sal. Utilice alternativas cuando sea posible y evite la crema de seta.
- Por lo general las cacerolas tienen un alto contenido de sal y de grasa. Seleccione alternativas bajas en grasas y sal.
- Para el postre, elija helados, gelatina o frutas en vez de tartas y pasteles.

### Substituto de salsa soy bajo en sodio

- 3/4 taza de vinagre de ajo (hacer vertiendo vinagre caliente durante 5 dientes de ajo. Deje reposar durante una noche.
- 3 cucharadas de melaza oscura
- 3 cucharaditas de cebolla en polvo. Mezcle todos los ingredientes y vierta la mezcla en un jarro

### **Opciones para Comida Asiática:**

Uno de los sustitutos más usados en la comida asiática es sustituir los jugos de cítricos (jugo de piña, jugo de china) por alternativas saladas tales como salsa de soya. Asegure evitar la salsa de soya (inclusive la variedad baja en sal). También evite el uso de glutamato mono sódico (MSG).

### **Sugerencias para opciones de comida saludable:**

<b>Comida Tradicional</b>	<b>Elemento Saludable</b>	<b>Beneficios</b>
Resorte o rollos de huevo	Los “dumplings” al vapor	Reduce la grasa y el sodio. La Asociación Americana del Corazón recomienda ordenar “dumplings” al vapor al comer en un restaurante
Arroz Frito	Arroz cocido	Reduce el consumo de calorías y de grasa.
Platos dulce y amargo (“sweet and sour sauce”)	Carnes y vegetales estofados	Reduce el consumo de calorías y de sodio.
Soya, pescado, o salsa teriyaki	Wasabi, salsa de mostaza estilo Chino, salsa de pato, mayoría de las salsas de chili dulce. También puedes hacer tu propia salsa baja en sodio. Importante mirar las etiquetas de los alimentos	Verifique las etiquetas para verificar el contenido de sal.
	Galletas de la fortuna	No tiene sal ( y muchas bendiciones ☺)

#### **Salsa Gyoza**

- 1/2 taza de vinagre de arroz
- 1/2 taza de salsa de soya sustituto ( de arriba)
- 1/2 cucharadita de pimiento rojo (triturado)
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de jengibre (fresco)
- 1/3 taza cebolla verde
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Bata el vinagre de arroz, salsa de soya, el pimiento rojo, ajo, cebolla y aceite sésame en un recipiente, deje reposar por 15 minutos antes de servir.



### Opciones de Comida Italiana:

Al igual que con los alimentos Latinos tradicionales, la cocina tradicional Italiana o Mediterránea puede ser muy saludable. Utilice verduras frescas, aceite de oliva y usar poco queso parmesano. Es muy importante que cocines de forma saludable.

### **Sugerencias para opciones de comida saludable:**

<b>Comida Tradicional</b>	<b>Elemento Saludable</b>	<b>Beneficios</b>
Tarros de Tomate/salsa para pasta	Hacer su propia pasta usando cebollas, pimientos rojos o verdes, ajo, setas y carne de res molida en aceite de oliva. Cuando se cocina drenar el exceso de aceite y añadir dos latas de puré de bajo contenido de sodio. Condimentar con orégano, y puedes agregar ¼ taza de jugo de naranja y queso. Poner esta salsa sobre la pasta.	Inferior sal y grasa
Pasta cocida en agua salada	No es necesario añadir sal a buscar agua a hervir. Se puede añadir una cucharadita de aceite de oliva a su agua de modo que los fideos no se pegara.	Reduce sal.
Lasana tradicional y conchas rellenas	Sustituya la ricota por queso “cottage” baja en grasa sin sal. Utilice la receta de la salsa de tomate de arriba para evitar de sodio.	Reduce sal y grasa
Tiramisu, cannoli o pastel de queso ricotta	Galletas (cookies o cucidati higo italiano): Echa un vistazo a las recetas en internet. Recetas no tienen o contienen poca sal o grasa y son deliciosos. <a href="http://www.food.com/recipe/cucidati-italian-fig-cookies-82939">http://www.food.com/recipe/cucidati-italian-fig-cookies-82939</a> or <a href="http://allrecipes.com/recipe/cucidati-ii/">http://allrecipes.com/recipe/cucidati-ii/</a>	Gran sabor, añade un poco de fruta y fibra.

## Selección de alimentos Latinos/Hispanos

La comida tradicional latina puede ser muy saludable, pero los estadounidenses han aumentado los tamaños de las porciones. Regrese a las raíces de la cocina Hispana y coma más verduras frescas, utilice granos secos y menos queso .

### Sugerencias para la selección de alimentos saludables:

Comida Tradicional	Elemento Saludable	Beneficios
Tortillas de Harina	Tortillas de maíz	Reduce grasas y calorías
Carne de Vaca	Búfalo	Reduce grasas y calorías
Burrito de Carne y Frijoles	Envoltura vegetal con tortillas de trigo integral y verduras salteadas en aceite de oliva. Aguacate y baja en sodio frijoles negros y crema agria sin grasa o también salsa.	Reduce grasa, calorías, y sodio
Condimentos de marca Goya	Hacer sus propios condimentos utilizando la receta anterior y hacer suficiente para almacenar en un recipiente.	Reduce sodio
Carne	Frijoles bajos en sodio o arroz y guisantes del Caribe hacer su propio condimento picante. Substituya con leche de coco en vez de utilizar variedad de grasa.	Reduce sodio, grasa y calorías, además es alto en proteínas

### Condimento Picante Baja en Sodio

- 2 cucharadita de polvo chili
- 1-1/2 cucharadita de paprika
- 1-1/2 cucharadita de comino molida
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena

Mezclar las especias en un pequeño frasco pequeño y utilizar para sazonar la carne para tacos, fajitas o burrito.



### **Comida de Caribe y Opciones de Comida “Soul” (comida del sur de los Estados Unidos):**

Muchos platos caribeños y de “Soul” contienen un alto contenido de debido a los métodos utilizados para procesar a carnes. En lugar de comprar carnes preparadas comercialmente, prepare su propia carne. Para sazonar la carne utilice especias, nueces, chips de manzana o productos que no contengan sal.

#### **Alternativas para la seleccionar alimentos saludables:**

<b>Comida Tradicional</b>	<b>Elemento Saludable</b>	<b>Beneficios</b>
Vegetales verdes con grasa de cerdo	Vegetales verdes alas de pavo ahumado en casa	Reduce consumo de sal y grasa
Tradicional macarrones con queso.	Hacer con la leche evaporada sin grasa y queso bajo en grasa. Si quieres añada cebolla en vez de sal	Reduce consumo de grasa, calorías, y de sal
El pollo frito, chuletas de cerdo o pescado	Hornear cortes magros de carne sin piel. Antes de la sazone con claras de huevo y leche evaporada sin grasa. Cubra en copas de maíz, pan rallado, u orégano.	Reduce el consumo de grasa, calorías y sal.
Frijoles rojos y arroz tradicional	Sustituya por carne ahumada de cerdo preparado en el hogar	Reduce el consume de grasa, calorías y sal

**Para mas ideas de alimentacion baja de sidio y otra de estar con insuficiencia cardiac, revisa <http://aahfnpatienteducation.com/>**

This tip sheet was translated through the generous support of Amgen and the AAHFN Alliance.

