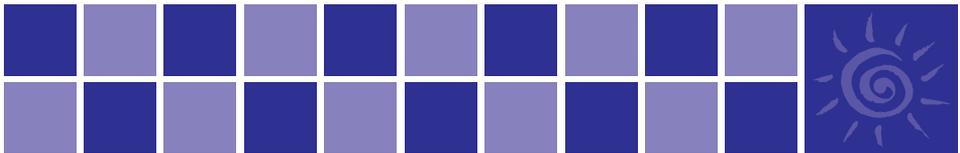
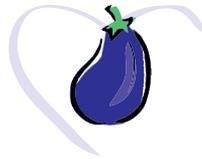


# Come bien, siéntete bien

## Ponle corazón



CON EL AVAL DE



CON LA INICIATIVA DE LAS EPS ASOCIADAS A



CON LA PARTICIPACIÓN DE



### Editores:

**Sandra Marcela Camacho Rojas** MD MPH, Directora Médica **ACEMI**

**Javier García Perlaza** MD MSc, Coordinador Médico **ACEMI**

### Fuentes de información:

1. Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria. Qué significa riesgo cardiovascular. Como podemos reducirlo. Hojas de recomendación para pacientes. Disponible en: URL: <http://www.svmfyc.org/Grupos/Hojaspacientes/20.pdf>
2. National Institute of Health. Your guide to lowering your blood pressure with DASH. Disponible en: URL: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)
3. National Institute of Health. Platos latinos ¡Sabrosos y saludables!. Disponible en: URL: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf)
4. Manzur F. Consejos para tener un corazón saludable. Educación alimentaria para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Ed. Distribuna. Bogotá 2007.

### Revisores:

**Fernando Manzur Jattin** MD; Fundación Colombiana del Corazón

**Natalia Londoño** MD; Asociación Colombiana de Medicina Interna

**Jorge Enrique López Daza** NUT; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Konniev Rodríguez** MD; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Adriana Robayo** MD; Asociación Colombiana de Nefrología e Hipertensión Arterial

**Fernando Ramírez** MD; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

**Blanca Hernández** NUT; Dirección Gral. de Salud Pública; Ministerio de la Protección Social

**Maritza González**; Instituto Nacional de Salud

**Departamento de Medicina Comunitaria**; Fundación Universitaria Juan N. Corpas

### Diseño de portada y diagramación:

**Luis Acuña** - [www.masinfo.info](http://www.masinfo.info)

### Plan de comunicaciones:

**Angela Hernández Toledo**, Coordinadora de comunicaciones **ACEMI**

Con la asesoría permanente del **Dr. Augusto Galán Sarmiento** Médico Cardiólogo, Administrador público, Ex Ministro de Salud.

El contenido de esta cartilla está protegido por derechos de autor, y otros derechos de propiedad intelectual. Usted puede imprimir el contenido total sin modificaciones de material pero sin fines lucrativos, con fines educativos, en los términos y condiciones de la definición de "uso justo", incluyendo un aviso de derechos de autor, el cual debe incluirse en todas las copias. Si desea reproducir, copiar o adaptar el contenido para fines distintos usted debe solicitar autorización : **Angela Hernández** - [ahernandez@acemi.org.co](mailto:ahernandez@acemi.org.co)

### Impresión:

**Color Copias Bogotá**

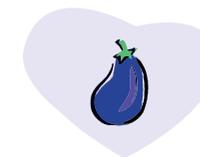
# Come bien, siéntete bien Ponle corazón

Es un proyecto de promoción de la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas.

Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público general y del personal de salud con respecto a la importancia de los alimentos y la actividad física para mantenerse sano o controlado en el caso de los pacientes que conviven con condiciones crónicas de salud. Lo anterior se pretende lograr a través de la divulgación de recetas fáciles y adecuadas para personas con diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas, o con insuficiencia renal, así como recomendaciones para personas sanas en cuanto a nutrición y actividad física.

Realizado con la iniciativa de las EPS afiliadas a ACEMI en conjunto con las Sociedades Científicas, con el aval del Ministerio de la Protección Social y el Instituto Nacional de Salud. Consideramos que estas recomendaciones son el punto de partida de un trabajo interinstitucional que continuará produciendo material útil para los pacientes y el personal de salud. Si Usted tiene ideas para hacer crecer este proyecto por favor envíelas a [info@acemi.org.co](mailto:info@acemi.org.co). Su divulgación es completamente gratuita como respuesta al compromiso de estas organizaciones e instituciones de salud participantes para con todos los colombianos.

**¡Esperamos lo disfruten!**



**Nota del editor:** Las sugerencias y recetas mencionadas en este documento pretenden orientar a las personas y sus familias a promover actividades para mantener la salud. Estas deberán entenderse como un punto de partida y deben ser adaptadas según las condiciones físicas y enfermedades que cada persona presenta de acuerdo al criterio médico. Estas recomendaciones no pretenden reemplazar el consejo personalizado de los profesionales en salud (médicos, enfermeras, nutricionistas, entre otros), por el contrario, consideramos que para los médicos y demás profesionales es una herramienta útil de información a sus pacientes, fácil de entender y utilizar, igualmente para la población en general.

## Sopa de lentejas <sup>3</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |   |                                  |       |  |
|---|----------------------------------|-------|--|
| 1 | cucharada de margarina dietética | 1/8   | cucharadita de canela en polvo         |
| 1 | cebolla picada                   | 1/4   | cucharadita de jengibre rallado        |
| 2 | dientes de ajo machacados        | 1/8   | cucharadita de pimienta cayena o negra |
| 1 | taza de lentejas                 | 1 1/2 | cucharadita de comino                  |
| 7 | tazas de agua                    |       |  |



1. Saltee la cebolla y el ajo en la margarina dietética
2. Incorpore el resto de los ingredientes.
3. Cocine a fuego bajo durante 1 1/2 horas
4. Licúe o procese la mezcla.



### Información Nutricional

Porción : 1 taza

Calorías	<b>89</b>
Grasas Totales	<b>2 g</b>
Grasas Saturadas	<b>0 g</b>
Colesterol	<b>0 mg</b>
Sodio	<b>20 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>14 g</b>
Proteínas	<b>5 g</b>

## Cazuela de carne <sup>3</sup>

### Ingredientes para 8 porciones

- |       |  |       |   |
|-------|--|-------|---|
| 1/2   | libra de carne molida de res, baja en grasa                  | 1/4   | cucharadita de sal                      |
| 1     | taza de cebolla picada                                       | 1/2   | cucharadita de pimienta negra           |
| 1     | taza de apio picado  | 1/4   | cucharadita de pimentón                 |
| 1     | taza de pimienta verde sin semillas y cortado en cuadraditos | 1     | taza de arvejas                         |
| 3 1/2 | tazas de tomates cortados en cubitos                         | 2     | zanahorias pequeñas cortadas en cubitos |
|       |  | 1     | taza de arroz crudo                     |
|       |  | 1 1/2 | tazas de agua                           |



1. Ponga la carne molida a dorar en una sartén. Cuando esté lista, escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra la sartén y cocine a fuego medio hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más. Sirva caliente.



### Información Nutricional

Porción : 1 1/3 tazas

Calorías	<b>201</b>
Grasas Totales	<b>5 g</b>
Grasas Saturadas	<b>2 g</b>
Colesterol	<b>16 mg</b>
Sodio	<b>164 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>31 g</b>
Fibra Dietética	<b>3 g</b>
Proteínas	<b>9 g</b>

## ¿Qué son las Enfermedades Cardiovasculares? <sup>1</sup>

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan al corazón y a las arterias (fundamentalmente del cerebro, de las piernas y del propio corazón). Son importantes por ser muy frecuentes y graves; constituyen la principal causa de muerte en los países desarrollados. Son por ejemplo el infarto de miocardio ("infarto cardiaco"), la angina de pecho o las isquemias cerebrales ("trombosis o derrames").

## ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular? <sup>1</sup>

La probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular depende de los factores de riesgo cardiovascular. A más factores mayor posibilidad de padecer una de estas enfermedades.

Los factores de riesgo cardiovasculares más importantes son:

- Tabaquismo (fumar o exponerse al humo ajeno de cigarrillo)
- Tener la tensión arterial alta
- Sedentarismo (inactividad física)
- Alimentación no saludable
- Niveles altos de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos)
- Exceso de peso (sobrepeso y obesidad)
- Tener azúcar alto en sangre (diabetes o intolerancia a los carbohidratos)
- Altos niveles de ansiedad o estrés
- Consumo elevado o frecuente de alcohol
- Edad avanzada
- Antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares a edades tempranas

## ¿Es igual tener uno que varios factores de riesgo cardiovasculares? <sup>1</sup>

No, la probabilidad de sufrir esas enfermedades aumenta cuando aparecen varios factores de riesgo en la misma persona, aunque no sean muy severos. Por ello, es fundamental controlar o evitar estos factores para disminuir el riesgo cardiovascular. La buena noticia es que la mayoría de los factores de riesgo cardiovasculares son modificables.



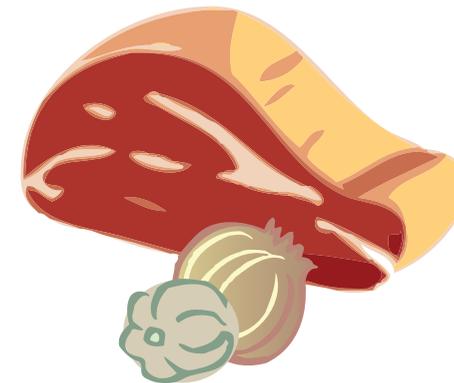
## Lomo saltado <sup>3</sup>

### Ingredientes para 6 porciones

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1½ libras de lomo de res         | ¼ cucharadita de pimienta                     |
| 2 cucharaditas de aceite vegetal | 2 cebollas grandes rebanadas                  |
| 1 diente de ajo picado           | 1 tomate grande rebanado                      |
| 1 cucharadita de vinagre         | 3 tazas de papas hervidas cortadas en cubitos |
| ¼ cucharadita de sal             |   |



1. Quite la grasa a la carne antes de cocinarla. Corte el resto en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande y revuelva el ajo hasta que esté dorado.
3. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocine 6 minutos más, moviendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas.



### Información Nutricional

Porción : 1¼ taza

Calorías	274
Grasas Totales	5 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	56 mg
Sodio	96 mg
Carbohidratos Totales	33 g
Fibra Dietética	3 g
Proteínas	24 g

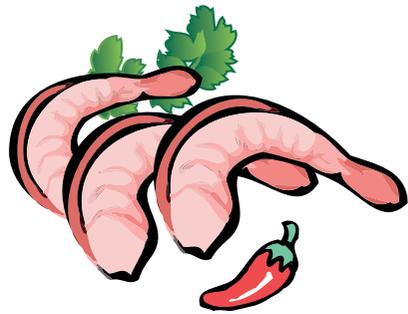
# Camarón a la mexicana <sup>4</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- 2½ tazas de agua
- 2 cucharaditas de salsa de tomate baja en sodio (light)
- 1½ libra de camarones sin vena
- 2 cucharaditas de salsa de chile o ají
- ½ taza de cebollín picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 1 cucharada de cilantro picado



1. Cueza los camarones en el agua durante 3 minutos, escúrralos, pártalos en 2 (horizontalmente).
2. Mezcle el resto de los ingredientes y agregue los camarones.



### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	167
Grasas Totales	8 g
Grasas Saturadas	1 g
Colesterol	60 mg
Sodio	93 mg
Carbohidratos Totales	1 g
Proteínas	21 g

## ¿Cómo puedo disminuir el riesgo cardiovascular? <sup>1</sup>

Conductas que se pueden adoptar hoy mismo para disminuir todos esos factores de riesgo:

- Tabaquismo: la meta es no fumar ni exponerse al humo ajeno de cigarrillo en espacios abiertos o cerrados.
- Sedentarismo: a mayor actividad física menor el riesgo, la meta es como mínimo hacer actividad física moderada 30 minutos diarios en adultos por lo menos 5 días a la semana o 60 minutos de actividad física intensa en los jóvenes. Esta recomendación puede variar según su edad y condición física. Para mayor información recomendamos ir a: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/index.html)

- Exceso de peso: A menor peso, menor es el riesgo cardiovascular. La meta es acercarse al peso ideal de acuerdo con la estatura. El índice de masa corporal se calcula dividiendo su peso en Kilos sobre la talla en metros elevada al cuadrado (peso / (talla<sup>2</sup>)). El valor normal se encuentra entre 18,5 y 24,9.
- Obesidad abdominal: A menor perímetro abdominal menor riesgo, el valor normal en hombres inferior a 90cm y en mujeres 80 cm.
- Llevar una alimentación equilibrada, adecuada y suficiente.
- Reducir al mínimo el consumo de alcohol.
- Con los cambios de hábitos personales (alimentación y ejercicio) y la ayuda del personal de salud podrá mantener controlado el colesterol, los triglicéridos, la tensión arterial, y el azúcar en sangre.
- La única manera de conocer su riesgo cardiovascular es medirlo: Consulte a su médico desde joven o niño.
- Una vez conocido el riesgo, siga su plan de tratamiento, evalúe periódicamente con su grupo de salud tratante, los logros, barreras y cambios para hacer ajustes.
- Seguir todas las recomendaciones sobre hábitos saludables e indicaciones sobre medicamentos dadas por su grupo de salud tratante.

## ¿Qué se considera un plan alimentario saludable? <sup>1</sup>

Se puede llevar un plan alimentario saludable al seleccionar adecuadamente los alimentos, sus ingredientes, su forma de preparación y ser consciente del equilibrio entre el tipo de alimentos, las porciones consumidas y la actividad física que se realiza. Algunas recomendaciones generales:

- Consumir al menos 5 porciones entre frutas y verduras de diferentes colores al día (cada porción corresponde como mínimo a 100grs, es decir, la cantidad equivalente a una naranja normal)
- Aumentar el consumo de fibra: con frutas, hortalizas y cereales de grano entero como arroz integral y avena.
- Aumentar el consumo de pescado y preferir las carnes blancas (como el pollo sin piel).
- Evitar los fritos y grasas en la cocina, reemplazar completamente por grasas mono o poli-insaturadas como: aceite de canola, oliva, maíz, ajonjolí, maní o girasol.
- Consumir aguacate y nueces.
- Reducir al mínimo el consumo de dulces, azúcares y bebidas que contienen azúcar.
- El consumo de sal (sodio) debe limitarse hasta 5 gr. diarios (preparaciones "bajitas de sal", son aquellas donde apenas se percibe su sabor) y no se adiciona sal en la mesa.
- Para aumentar el sabor de sus comidas puede reemplazar la sal por limón, vinagre, pimienta, pimentón, azafrán, albahaca, hinojo, comino, laurel, tomillo o perejil.

*Reduzca al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y evitando consumir productos enlatados y procesados.*

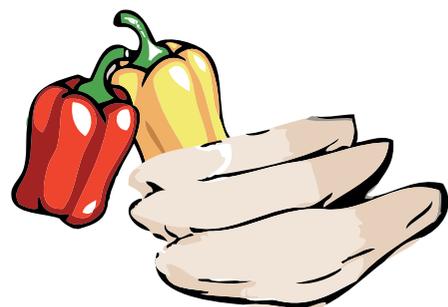
## Picadillo de pollo <sup>3</sup>



### Ingredientes para 6 porciones

- |  |  |
|--|--|
| 1 libra de pechuga de pollo, sin el pellejo cortada en tiritas | 2 cucharadas de aceite de oliva                      |
| 1 cebolla amarilla grande picada finamente                     | 1/3 taza de salsa de tomate baja en sal (sodio)      |
| 1 pimiento verde mediano sin semilla y picado finamente        | 1/3 taza de caldo preparado en casa de pollo sin sal |
| 1 pimiento rojo mediano sin semilla y picado finamente         | 1/3 taza de jugo de limón fresco                     |
| 3 dientes de ajo picados muy finamente                         | 1/3 taza de agua                                     |
|  | 1/4 cucharadita de comino molido                     |
|  | 2 hojas de laurel                                    |
|  | 1/4 taza de pasas                                    |

1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego moderado. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo; revuelva hasta que estén suaves, alrededor de unos 5 minutos.
2. Agregue el pollo y revuelva de 5 a 10 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocinado. Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas.
3. Cubra la sartén, baje el fuego y cocine por 10 minutos o hasta que el pollo esté suave. Retire las hojas de laurel.
4. Adorne con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas.



### Información Nutricional

Porción : 3/4 de taza

Calorías	<b>162</b>
Grasas Totales	<b>5 g</b>
Grasas Saturadas	<b>1 g</b>
Colesterol	<b>46 mg</b>
Sodio	<b>133 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>13 g</b>
Fibra Dietética	<b>2 g</b>
Proteínas	<b>18 g</b>

## Pastel de choclo con carne y pollo



### Ingredientes para 4 porciones

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 1 pechuga de pollo de 4 onzas sin pellejo             | Aceite vegetal en mínima cantidad |
| 8 onzas de carne de res molida baja en grasa          |                                   |
| 1 pimiento verde sin semillas y picado en cuadraditos |                                   |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra                     |                                   |
| 1/2 taza de pasas                                     |                                   |
| 2 cucharaditas de aceitunas picadas                   |                                   |

### Puré de maíz

- |  |
|--|
| 1/2 cucharadita de aceite de canola      |
| 1/8 cucharadita de pimentón              |
| 1 cebolla mediana picada finamente       |
| 16 onzas de granos de maíz descongelados |
| 1/2 taza de leche descremada             |
| 1/4 cucharadita de sal                   |
| 3/4 cucharadita de comino molido         |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra        |
| 1 cucharadita de albahaca seca           |

1. Precaliente el horno a 204°C. Rocíe una sartén con aceite vegetal y caliente la sartén a fuego medio.
2. Cocine las pechugas del pollo por 4 minutos a cada lado. Retire el pollo de la sartén y desmeche con un tenedor. Ponga a un lado.
3. En el mismo sartén, cocine la carne moviéndola constantemente hasta que esté completamente dorada. Agregue el pimiento verde, la pimienta negra, las pasas y las aceitunas. Vierta la mezcla de carne en un molde cuadrado para hornear de 20 x 20 centímetros (8 x 8 pulgadas). Coloque el pollo desmenuzado sobre la mezcla de carne.

4. En el mismo sartén, combine el aceite y el pimentón. Coloque la sartén sobre fuego medio hasta que se caliente. Agregue la cebolla y cocínela unos 5 minutos, removiéndola frecuentemente hasta que esté suave y transparente.

5. Mientras se cocina la cebolla, mezcle el maíz, la leche, comino, albahaca, sal y pimienta en una licuadora hasta que se convierta en puré. Agregue el puré de maíz a la cebolla en la sartén y mézclelo bien. Cocine por 5 minutos más. Vierta el puré de maíz sobre la mezcla de carne repartiéndolo en forma pareja sobre el molde para hornear. Hornee unos 35 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.

### Información Nutricional

Porción : 3/4 de taza

Calorías	<b>251</b>
Grasas Totales	<b>6 g</b>
Grasas Saturadas	<b>2 g</b>
Colesterol	<b>48 mg</b>
Sodio	<b>69 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>31 g</b>
Fibra Dietética	<b>3 g</b>
Proteínas	<b>21 g</b>

## ¿Qué es la Hipertensión Arterial? <sup>2</sup>

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento continuo de las cifras de presión sanguínea en las arterias. Aunque no hay un umbral estricto que permita definir el límite entre el riesgo y la seguridad, de acuerdo con consensos internacionales, una presión sistólica sostenida por encima de 140 mm Hg o una presión diastólica sostenida mayor de 90 mm Hg, están asociadas con un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones.

## ¿Cómo sé si tengo Hipertensión arterial? <sup>2</sup>

La única forma es tomar periódicamente la tensión arterial para diagnosticar de manera temprana esta enfermedad. La presión considerada como normal para un adulto sano es alrededor de 120/80. Valores por encima de 140/90, (cualquiera de los dos) son considerados altos y deben ser tratados por su médico en algunas ocasiones con medicamentos. El objetivo del tratamiento es mantener la presión arterial por debajo de esta cifra.

Recuerde: la hipertensión arterial es un enemigo silencioso, y su primera manifestación puede ser un infarto cardiaco o cerebral o cuando ya ha dañado su riñón. Es conveniente medir periódicamente su tensión arterial.

## ¿Qué es la Dieta DASH? <sup>2</sup>

DASH es el acrónimo formado por las iniciales de las palabras inglesas "Dietary Approaches to Stop Hypertension", que quiere decir enfoques de la dieta para frenar la hipertensión. DASH es un plan de alimentación balanceado que su personal de salud le puede recomendar con el objeto de disminuir su presión arterial (sanguínea). La dieta DASH:

- Es baja en sal y en grasas saturadas como la grasa de origen animal, colesterol y grasa total como la presente en los fritos.
- Se basa en el consumo de frutas, vegetales frescos y productos lácteos sin grasa o con un contenido bajo en grasa.
- Incluye granos enteros (avena, arroz integral o pasta integral), pescado, aves y nueces.
- Limita el consumo en la dieta de carne roja, dulces y azúcares
- Es rica en potasio (frijoles, nueces, plátanos, acelgas y calabazas), magnesio (avellana sin cáscara, chocolate, germen de trigo y soja en grano) y calcio (verduras y hortalizas, legumbres, leche y derivados, Pescados y mariscos) al igual que en proteína y fibra (frutas, verduras y cereales integrales).

# Filete de pescado a la naranja <sup>4</sup>

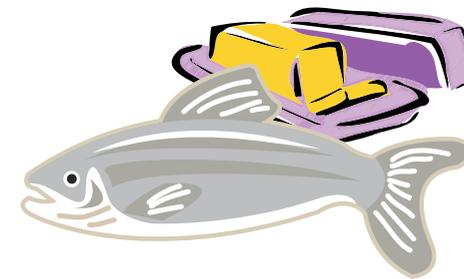


## Ingredientes para 4 porciones

- |   |  |
|---|--|
| 1½ libras de filete de pescado (cualquiera) | 2 cucharadas de zumo de naranja                  |
| 3 cucharadas de margarina dietética (light) | 1 cucharadita de ralladura de cascara de naranja |
| 3 cucharadas de aceite                      | ¼ cucharadita de pimienta negra                  |
|   | ⅛ cucharadita de nuez moscada                    |



1. Lleve los filetes a un recipiente refractario ligeramente engrasado. Mezcle el resto de los ingredientes. Viértalos encima.
2. Hornee a 180°C durante 25 – 30 minutos.



### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	167
Grasas Totales	8 g
Grasas Saturadas	1 mg
Colesterol	60 mg
Sodio	93 mg
Carbohidratos Totales	1 g
Proteínas	21 g

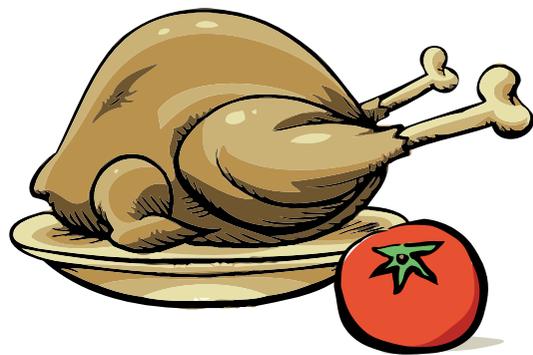
# Pollo sudado <sup>4</sup>

## Ingredientes para 4 porciones

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 3 libras de presas de pollo (desgrasado y sin piel) | 1/2 cucharadita de comino         |
| 1 cebolla mediana picada                            | 1/2 cucharadita de pimienta negra |
| 2 dientes de ajo                                    | 3 cucharadas de pimentón picado   |
| 3 tomates picados                                   | 1/2 taza de agua caliente         |
|   | 1 cucharada de aceite             |



1. Revuelva la cebolla y el ajo en el aceite, agregue el resto de los ingredientes (excepto el pollo y el agua).
2. Después de 2 minutos agregue el pollo y cocine a fuego bajo durante 15 minutos.
3. Incorpore el agua. Cocine durante 10 minutos.



### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	180
Grasas Totales	7 g
Grasas Saturadas	2 g
Colesterol	90 mg
Sodio	109 mg
Carbohidratos Totales	7 g
Proteínas	33 g

## ¿Cómo puedo cambiar mis hábitos respecto a la comida? <sup>2</sup>

No se desanime si al comienzo le cuesta trabajo seguir las recomendaciones. Comience con metas pequeñas que logre cumplir. Las siguientes ideas le pueden ayudar a hacer cambios saludables en su estilo de vida.

- Preste atención a sus hábitos alimenticios actuales. Haga una lista de todo lo que come a diario durante dos o tres días. Compare la lista con las recomendaciones de la dieta.
- Haga un cambio a la vez. Por ejemplo, comience escogiendo versiones de sus alimentos favoritos que contengan un contenido bajo en grasa o añadiendo más granos enteros a sus comidas.
- Si comer más frutas y verduras le produce gases, sensación de llenura o diarrea, aumente el consumo de estos alimentos lentamente.
- Use condimentos que no contengan sal; por ejemplo especias y hierbas para añadirle sabor a sus recetas y disminuir o eliminar el consumo de sal.
- Elimine progresivamente los alimentos que le hayan recomendado suspender en su plan de alimentación.
- Consulte a su personal en salud para revisar sus avances y establecer nuevas metas.

## ¿Más recomendaciones para iniciar el cambio ahora mismo? <sup>2</sup>

- Incluya tantos alimentos frescos y sin procesar como le sea posible. Reduzca al mínimo el consumo de comidas congeladas, mezclas para cocinar empacadas, sopas enlatadas y aderezos (salsas) para ensaladas embotellados; todos estos con frecuencia tienen un contenido alto de sodio y otras sales.
- Cuando compre alimentos enlatados, congelados o procesados, verifique en los rótulos de los mismos la cantidad de sodio, azúcar y grasa saturada. Fíjese en las siguientes frases: no se añadió sal ("no salt added"), libre de sodio ("sodium-free"), con un bajo contenido en sodio ("low sodium"), o con un muy bajo contenido en sodio ("very low sodium").
- Cocine al vapor, en la parrilla, con poca agua, con muy poco aceite en una cacerola revolviendo constantemente. No use para cocinar caldos de gallina o de carne procesados; use agua en vez de mantequilla o aceite para saltear los alimentos.
- Cuando utilice alimentos fritos no reutilice el aceite, cada vez que lo calienta el aceite se solidifica y se vuelve una grasa saturada (grasa perjudicial).
- Cuando coma en un restaurante pregunte cómo prepararon los alimentos. Pregunte si le pueden preparar su orden sin añadirle sal. No le añada a sus comidas condimentos salados tales como salsa de tomate, mostaza, encurtidos u otro tipo de salsas. Prefiera siempre alimentos frescos.

## Pasta en salsa vegetariana <sup>4</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |    |                               |     |   |
|----|-------------------------------|-----|---|
| 1  | cucharada de aceite de oliva  | 150 | gramos de salsa de tomate baja en sal (sodio) |
| 1  | cebolla roja grande picada    | 2   | cucharadas de diente de ajo machacado         |
| 2  | cucharadas de perejil picado  | 1   | libra de pasta larga o corta cocida sin sal   |
| 1¼ | cucharadita de orégano        | ¼   | de taza de vino tinto seco                    |
| 2  | cucharadas de albahaca picada | 6   | tomates grandes licuados                      |
| 1  | cucharada de pimienta negra   | ½   | taza de queso parmesano                       |
| 2  | cucharadas de azúcar          |     |   |
| ½  | cucharadita de salsa de ají   |     |   |
| 1  | taza de agua                  |     |   |

1. Revuelva la cebolla y ajo en aceite, agregue la salsa de tomate, hierbas, sal, pimienta, azúcar y ají picante
2. Agregue el resto de ingredientes
3. Cueza a fuego lento tapado durante una hora
4. Sirva con la pasta y esparza el queso parmesano



### Información Nutricional

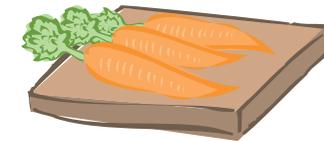
Porción : 1 porción

Calorías	<b>332</b>
Grasas Totales	<b>5 g</b>
Grasas Saturadas	<b>2 g</b>
Colesterol	<b>5 mg</b>
Sodio	<b>195 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>60 g</b>
Proteínas	<b>13 g</b>

## Filete de res a las finas hierbas <sup>4</sup>

### Ingredientes para 4 porciones

- |    |                               |   |                              |
|----|-------------------------------|---|------------------------------|
| 1¾ | libras de filetes de res      | 1 | cucharadita de orégano       |
| 1  | dientes de ajo machacado      | 1 | cucharadita de eneldo        |
| ¼  | cucharadita de pimienta negra | 1 | cucharada de aceite de oliva |
| 4  | ramitas de tomillo            | 1 | cebolla picada               |
| 2  | hojas de laurel quebradas     | 1 | zanahoria picada             |



1. Mezcle juntos los ingredientes, sazone los filetes; lleve a una refractaria tapada.
2. Hornee durante 15 o 20 minutos a 210° C.

### Información Nutricional

Porción : 1 porción

Calorías	<b>299</b>
Grasas Totales	<b>11 g</b>
Grasas Saturadas	<b>4 g</b>
Colesterol	<b>70 mg</b>
Sodio	<b>168 mg</b>
Carbohidratos Totales	<b>4 g</b>
Proteínas	<b>27 g</b>



# Come bien, siéntete bien

## Ponle corazón

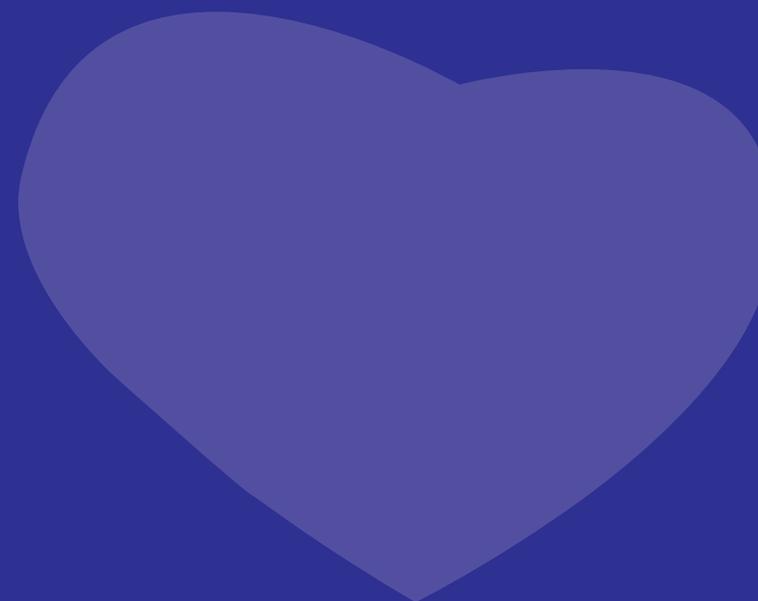
# índice

### Contenido Recomendaciones

- ¿Qué son las Enfermedades Cardiovasculares? 6
- ¿Cuáles son los factores de riesgo cardiovascular? 6
- ¿Es igual tener uno que varios factores de riesgo cardiovasculares? 6
- ¿Cómo puedo disminuir el riesgo cardiovascular? 8
- ¿Qué se considera un plan alimentario saludable? 9
- ¿Qué es la Hipertensión Arterial? 12
- ¿Cómo sé si tengo HTA? 12
- ¿Qué es la Dieta DASH? 12
- ¿Cómo puedo cambiar mis hábitos respecto a la comida? 15
- Más recomendaciones para iniciar el cambio ahora mismo 15

### Contenido Recetas

- Sopa de lentejas 4
- Cazuela de carne 5
- Lomo saltado 7
- Camarón a la mexicana 8
- Picadillo de pollo 10
- Pastel de choclo con carne y pollo 11
- Filete de pescado a la naranja 13
- Pollo sudado 14
- Pasta en salsa vegetariana 16
- Filete de res en finas hierbas 17



Con la iniciativa de las entidades afiliadas a **ACEMI**

A grid of logos for various health entities affiliated with ACEMI. The logos are arranged in a 7x3 grid. The entities include: Aliansalud eps, cafosalud eps, CafeSalud MP MEDICINA PREPAGADA, COLSANTAS, COL MEDICA, E.P.S. Camilongo, Compensar salud, Coomeva EPS, Cruz Blanca E.P.S., ECOOPSOS, emergmedica, Wemi, Famisanar, EPS Humanavivir, SaludCoop EPS, SaludTotal, E.P.S. SANITAS, SOS, and EPS SURA. At the bottom center of the grid is the ACEMI logo, which consists of a stylized DNA helix and the text 'acemi Asociación Colombiana de Empresas de Medicina Integral'. Below the ACEMI logo is the website address 'www.acemi.org.co'.

## Otras entidades participantes

