



Disminuye  
tu riesgo  
cardiometabólico  
con

# elecciones alimentarias inteligentes



## ¿Qué es el “riesgo cardiometabólico”?

El riesgo cardiometabólico se refiere a tus probabilidades de tener una enfermedad cardiovascular, un ataque cerebrovascular (ACV) o diabetes. Saber reducir este riesgo puede ayudarte a vivir más tiempo y con una mejor salud.

### ¿Estás en riesgo?

Cuanto más factores de riesgo tengas, más alto será tu riesgo cardiometabólico. Desafortunadamente, no puedes determinar la mayoría de estos factores por tu cuenta, así que tendrás que consultar a un profesional de la salud.

#### FACTORES DE RIESGO:

- **Cintura ancha** ( $\geq 35$  pulgadas para las mujeres y  $\geq 40$  pulgadas para los hombres) o demasiada grasa abdominal
- **Niveles altos de triglicéridos** ( $\geq 150$  mg/dL)
- **Nivel bajo de HDL o colesterol bueno** ( $\leq 50$  mg/dL para las mujeres y  $\leq 40$  mg/dL para los hombres)
- **Presión arterial alta** ( $\geq 130/85$ )
- **Glucemia alta en ayunas** ( $\geq 100$  mg/dL)
- **Resistencia a la insulina**
- **Estilo de vida sedentario**

## ¿Qué puedes hacer para reducir tu riesgo cardiometabólico?

Para disminuir tu riesgo cardiometabólico, puedes llevar un estilo de vida saludable para el corazón, que implica mantener un peso saludable, adoptar un plan de alimentación saludable para el corazón, controlar el estrés, hacer actividad física con regularidad y no fumar.

### 01

#### ► Los pequeños cambios traen grandes resultados

La buena noticia es que, con el tiempo, realizar pequeños cambios alimentarios genera un gran impacto.

Es fundamental disfrutar una variedad de alimentos saludables, para que la dieta no sea demasiado rígida. La variedad de alimentos que elijas te brindará nutrientes que generan un gran impacto en tu salud general a largo plazo. Pero lo que comes es más que la suma de las partes. Incluye aguacates frescos en tus comidas, recetas y bocadillos. Además de ser deliciosos, son saludables para el corazón.

- Los aguacates ayudan a cumplir con la recomendación de consumo de frutas y verduras, aportan varios nutrientes que no solemos consumir en cantidades adecuadas y son una fuente de grasas buenas naturales.
- A diferencia de la mayoría de las frutas, los aguacates no contienen azúcar.
- Los carbohidratos de los aguacates son 79 % fibra, y los alimentos con fibra brindan saciedad con menos calorías.

**aguacates**  
**LOVE ONE TODAY®**  
heart-healthy • naturally good fats



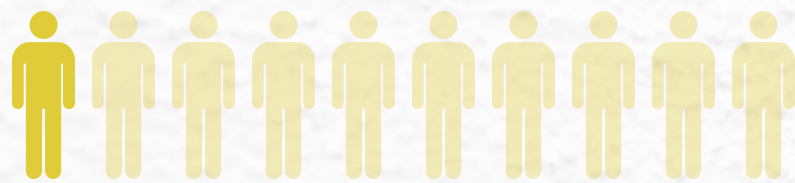
Disminuye tu riesgo cardiometabólico con elecciones alimentarias inteligentes



02

### ► Piensa en tu dieta

Piensa qué comiste en los últimos dos días.  
*¿Comiste frutas y verduras?*



**Las encuestas indican que menos de 1 de cada 10 personas come suficientes frutas y verduras.**

Por el contrario, muchas personas consumen demasiados alimentos procesados que son altos en azúcares y grasas sólidas, como cereales azucarados, pizza, etc.

Un plan de alimentación saludable restringe los alimentos con alto contenido de grasas saturadas (sólidas), sodio y azúcares añadidos, pero incluye muchas frutas frescas, verduras, carnes magras y granos enteros.



03

### ► Equilibra tus elecciones alimentarias

Elegir alimentos con menos azúcar y grasa saturada, y tratar de no sobrepasar tu límite de calorías no tiene por qué ser difícil.

La dieta mediterránea es un ejemplo excelente de un plan de alimentación saludable que reduce naturalmente el consumo de grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, y potencia el consumo de alimentos de origen vegetal.

La dieta mediterránea también hace hincapié en alimentos que contienen fibra y grasas buenas. Seguir este plan de alimentación puede resultar en niveles de azúcar en la sangre más estables, colesterol más bajo y menor riesgo de tener otros problemas de salud.



04

### ► Prioriza el consumo de frutas y verduras enteras

- ① Lava la fruta fresca y déjala donde puedas verla, para que te sea fácil comerla cuando quieras un bocadillo.
- ② Agrega color a las ensaladas con aguacates, zanahorias mini, repollo morado rallado o arándanos azules.
- ③ Prueba aguacate machacado, guacamole o hummus con verduras crudas, como brócoli, pimientos de colores, vainitas tiernas de guisantes dulces, apio, tomates cherry o coliflor.



05

### ► Reemplaza la grasa saturada no saludable por grasa insaturada saludable

- ↻ Pide rebanadas de aguacate en los sándwiches en lugar del queso tradicional.
- ↻ Reemplaza algunas carnes por pescado.
- ↻ Agrega nueces de castilla, semillas de girasol y aguacate a las ensaladas.
- ↻ En lugar de usar mantequilla, ghee o grasa de cerdo, cocina con aceites de origen vegetal, como aceite de oliva o de aguacate.
- ↻ **La mayoría de la grasa de los aguacates es grasa insaturada buena (monoinsaturada y poliinsaturada)**, por lo que los aguacates son un gran sustituto de alimentos con alto contenido de grasa saturada.

