

Bulletin de la Seguridad

Come con cabeza para tener un corazón sano

Según un estudio publicado el verano pasado por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, la de camionero es la profesión menos sana para el corazón de los Estados Unidos.

El estudio evaluó a 66.000 personas con 22 ocupaciones, y clasificó a los participantes basándose en lo bien que cumplen los siete objetivos "corazón sano" establecidos por la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés). Entre esos objetivos se encuentran no fumar, mantenerse físicamente activo, mantener un peso ideal y una dieta saludable y tener niveles normales de presión sanguínea, glucosa en sangre y colesterol. Un total de 14.3% camioneros encuestados reconocieron cumplir solamente dos o menos objetivos.



Ya que febrero es el Mes Americano del Corazón, es el momento perfecto para que hagas un cambio saludable para cuidarlo. Una dieta equilibrada puede ayudar a mejorar la salud de tu corazón, tu peso, y tus niveles de presión sanguínea, colesterol y glucosa. A continuación mostramos 8 consejos de la AHA:

- 1. Cuenta tus calorías.** La dieta del americano medio es de 2000 calorías diarias. Esto puede cambiar según tu edad, sexo y nivel de actividad física.
- 2. Cambia tus aperitivos.** Deja las patatas fritas, los donuts o las palomitas de microondas. Todas tienen grasas saturadas (también llamadas aceites vegetales parcialmente hidrogenados) que son peligrosas para el corazón. Toma frutas y verduras o nueces si quieres algo rico. Mejor verduras y frutas frescas, pero en lata también está bien.
- 3. Controla lo que bebes.** La leche baja en grasa (desnatada o 1%) es mejor opción que la entera. También es importante cambiar los refrescos dulces y repletos de azúcar por agua u otras bebidas bajas en calorías.
- 4. Piensa en magro.** La carne roja puede estar bien, pero es más sano escoger cortes con menos grasa (menos de 10 gramos por plato). El redondo y el solomillo son dos carnes magras.
- 5. Prueba el pollo o el pescado.** El pollo sin piel es siempre una opción saludable para el corazón. Lo mismo pasa con pescados como el salmón, las truchas o los arenques, que contienen ácidos grasos omega-3 que ayudan a reducir el dolor articular, la inflamación y los niveles de colesterol. Proponte comer pescado dos veces por semana.
- 6. Busca granos enteros.** Pan de trigo entero o centeno, arroz negro o salvaje, y pasta de trigo entero o grano entero son buenas opciones.
- 7. Cuidado con la sal.** Elige comidas bajas en sodio. Intenta no tomar más de 2.400 miligramos de sodio al día. Cuanto menos consumes, mejor estará tu presión sanguínea.
- 8. Controla lo que comes en la carretera.** Si te gusta la comida rápida elige pollo a la brasa, ensaladas, leche baja en grasa, fruta o cereales. En las paradas, olvídate de los aperitivos repletos de calorías y evita comidas fritas y postres muy calóricos.