

Your Ultimate Guide to **NUTRITION** **AND HEART HEALTH**



What's Inside?

Nutrition and Heart Health	Decreasing Added Sugars/Sodium Intake	Healthful Eating Patterns	Heart Healthy Recipes
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------	-----------------------

Why is Nutrition Important for Heart Health?

Nutrition plays a multidimensional role in cardiovascular health and can have an effect on:

Blood Lipid (LDL and HDL cholesterol, & triglycerides) Levels & Oxidation		Endothelial Function (The Inner Lining of Blood Vessels)
Inflammation	Insulin Levels & Insulin Resistance	Blood Pressure

Let's explore these topics in greater depth...



LDL Cholesterol

LDL cholesterol is often referred to as the "bad" cholesterol, while HDL cholesterol is often referred to as the "good" cholesterol. People who are told they have high cholesterol need to lower their LDL cholesterol.

It is recommended that people with high cholesterol reduce their saturated fat consumption. When reducing consumption of saturated fat, a key factor is what replaces it. It is important to look at the quality of the fats and/or carbohydrates replacing saturated fat in the diet.

It is best to replace saturated fat with polyunsaturated fatty acids (PUFAs), monounsaturated fatty acids (MUFAs) and carbohydrates from whole foods. Focus eating habits on heart healthy foods and limit choices that raise risk, including excess calories.

There is high-quality evidence that for every 1% of saturated fat calories replaced by:

PUFA

LDL decreases by

2.1 mg/dL

Triglycerides
decreases by

0.88 mg/dL

MUFA

LDL decreases by

1.6 mg/dL

Triglycerides
decreases by

0.35 mg/dL

Carbohydrate

LDL decreases by

1.3 mg/dL

Triglycerides
decreases by

0.97 mg/dL

Reducing Added Sugars

Another important consideration for heart health (and overall health) is reducing added sugars.

The target for overall health is no more than 5 to 10% of calories coming from added sugars.

- On a 2000 calorie diet, this would be 25-50 grams maximum.
- On a 1600 calorie diet, this would be 20-40 grams maximum.

The Dietary Guidelines for Americans 2020-2025 recommends $\leq 10\%$ of calories come from added sugar. For an individual consuming 1800-2000 calories per day, ≤ 180 -200 calories from added sugars means ≤ 45 -50 gm added sugar per day.

The American Heart Association recommends ≤ 100 calories/day (25 grams) for women and ≤ 150 calories/day (36 grams) for men.

The current average in the U.S. is 13% of calories coming from added sugars. This is approximately equivalent to 65 grams of added sugar. A good goal is to cut out $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ of the current amount of added sugar.

Food Sources



Cookies/Wafers



Liquid Sweeteners



Chocolates/Candy



Cakes/Pies



Blood Pressure

Blood pressure is the force of blood pushing against artery walls. High blood pressure increases the risk for heart attacks, strokes, chronic heart failure, and kidney disease. The American Heart Association and American College of Cardiology recommend reducing dietary sodium to lower blood pressure.

The American Heart Association and American College of Cardiology recommend reducing dietary sodium to lower blood pressure.

There is strong evidence for reducing sodium intake and reducing sodium in the context of a healthy dietary pattern.

There is moderate evidence for:

Reducing sodium
intake to < 2300
mg/day

Reducing sodium by at
least 1000 mg/day to
lower BP, even if the
recommended sodium
intake is not reached

Reducing sodium
intake to 1500 mg/day
may lead to a greater
decrease in BP

1000 mg of sodium can be cut from typical daily intake just by making four swaps and tweaks that each cut sodium by 250 mg or more. Seek choices that promote health.



Identifying Salty Foods

The American Heart Association identifies the six foods that provide the most sodium (42% of average US intake), called **the Salty Six**:

Sandwiches



Pizza



Bread



Poultry



Soup



Deli Meat



An additional 13% of average US intake comes from grain-based mixed dishes and meat, poultry, and seafood mixed dishes. Other common culprits include savory snack foods, condiments, cheese, and processed vegetables and legumes

It can also be helpful to know what different FDA-approved nutrition claims on labels mean, such as:

- Salt/Sodium-Free: less than 5 mg in a serving
- Very Low Sodium: 35 mg or less in a serving
- Low Sodium: 140 mg or less in a serving
- Reduced Sodium: at least 25% less sodium than the "regular" version of the product
- Light in Sodium or Lightly Salted: at least 50% less sodium than the "regular" version of the product

Note that reduced sodium products and light in sodium or lightly salted products can still contain a great deal of sodium, depending on how much sodium is in the "regular" product.



Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet is effective at all blood pressure levels but has the greatest effect in people with high blood pressure or people who consume a high-sodium diet. Additionally, it augments the effectiveness of anti-hypertension medications.

In a study comparing the DASH diet with 2400 mg sodium to a standard U.S. diet with 3300 mg sodium, blood pressure decreased by 7.1/3.6 mm Hg with the DASH diet.

Healthful eating patterns (including the DASH diet) have the following characteristics:

Predominantly Plant-focused Diet

Exercise & Stress Management

Calorie Balance/Healthy Weight

Long-term Habit



HEART OF AG

HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

PROVIDED BY:



Tu guía definitiva sobre **NUTRICIÓN** Y SALUD DEL CORAZÓN



¿Qué hay dentro?

Nutrición y salud
del corazón

Disminuir el
consumo de
azúcares añadi-
dos/sodio

Patrones Alimenti-
cios Saludables

Recetas para
un Corazón
Saludable

¿Por Qué Es Importante La Nutrición Para La Salud del Corazón?

La nutrición desempeña un papel multidimensional en la salud cardiovascular y puede tener un impacto en:

Niveles de Lípidos en Sangre
(Niveles de colesterol LDL y HDL, y
triglicéridos) y Oxidación

Función Endotelial
(El revestimiento interno de los
vasos sanguíneos)

Inflamación

Niveles de Insulina y
Resistencia a la
Insulina

Presión Arterial

Exploremos estos temas con más detalle...



Colesterol LDL

El colesterol LDL a menudo se conoce como el "colesterol malo", mientras que el colesterol HDL se conoce como el "colesterol bueno". Las personas a las que se les ha dicho que tienen colesterol alto deben reducir su colesterol LDL.

Se recomienda que las personas con colesterol alto reduzcan su consumo de grasas saturadas. Al reducir el consumo de grasas saturadas, un factor clave es lo que las reemplaza. Es importante considerar la calidad de las grasas y/o carbohidratos que reemplazan las grasas saturadas en la dieta.

Es mejor reemplazar las grasas saturadas con ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs), ácidos grasos monoinsaturados (MUFAs) y carbohidratos de alimentos integrales. Enfócate en hábitos alimenticios con alimentos saludables para el corazón y limita las opciones que aumentan el riesgo, incluidos los excesos de calorías.

Existe evidencia de alta calidad que muestra que por cada 1% de calorías de grasa saturada reemplazadas por:

PUFA

El LDL disminuye en

2.1 mg/dL

Los triglicéridos
disminuyen en

0.88 mg/dL

MUFA

El LDL disminuye en

1.6 mg/dL

Los triglicéridos
disminuyen en

0.35 mg/dL

Carbohidrato

El LDL disminuye en

1.3 mg/dL

Los triglicéridos
disminuyen en

0.97 mg/dL

Reducir los Azúcares Añadidos

Otra consideración importante para la salud del corazón (y la salud en general) es reducir los azúcares añadidos.

El objetivo para la salud general es que no más del 5 al 10% de las calorías provengan de azúcares añadidos.

- En una dieta de 2000 calorías, esto sería un máximo de 25-50 gramos.
- En una dieta de 1600 calorías, esto sería un máximo de 20-40 gramos.

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025 recomiendan que $\leq 10\%$ de las calorías provengan de azúcares añadidos. Para una persona que consume entre 1800-2000 calorías al día, ≤ 180 -200 calorías provenientes de azúcares añadidos equivalen a ≤ 45 -50 gramos de azúcar añadido al día.

La Asociación Americana del Corazón recomienda ≤ 100 calorías/día (25 gramos) para las mujeres y ≤ 150 calorías/día (36 gramos) para los hombres.

El promedio actual en los EE. UU. es que el 13% de las calorías provienen de azúcares añadidos. Esto es aproximadamente equivalente a 65 gramos de azúcar añadido. Un buen objetivo es reducir entre $\frac{1}{4}$ y $\frac{1}{2}$ de la cantidad actual de azúcar añadido.

Fuentes de Alimentos



Galletas/Obleas



Edulcorantes Líquidos



Chocolates/Dulces



Pasteles/Tartas



Presión Arterial

La presión arterial es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca crónica y enfermedades renales. La Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología recomiendan reducir el sodio en la dieta para disminuir la presión arterial.

Existen pruebas sólidas que respaldan la reducción de la ingesta de sodio y la reducción de sodio dentro del contexto de un patrón dietético saludable.

Hay evidencia moderada para:

Reducir la ingesta de sodio a < 2300 mg/día

Reducir el sodio en al menos 1000 mg/día para reducir la presión arterial, incluso si no se alcanza la ingesta recomendada de sodio

Reducir la ingesta de sodio a 1500 mg/día puede llevar a una mayor disminución de la presión arterial

Se pueden reducir 1000 mg de sodio de la ingesta diaria típica solo haciendo cuatro intercambios y ajustes que reduzcan el sodio en 250 mg o más. Busca opciones que promuevan la salud.



Identificando Alimentos Salados

La Asociación Americana del Corazón identifica los seis alimentos que aportan la mayor cantidad de sodio (42% de la ingesta promedio en los EE. UU.), conocidos como **los Seis Salados**:

Sándwiches	Pizza	Pan
Aves	Sopa	Fiambres

Un 13% adicional de la ingesta promedio en los EE. UU. proviene de platos mixtos a base de granos y de carne, aves y platos mixtos de mariscos. Otros culpables comunes incluyen bocadillos salados, condimentos, quesos y vegetales y legumbres procesadas.

También puede ser útil saber lo que significan las diferentes afirmaciones de nutrición aprobadas por la FDA en las etiquetas, como:

- Libre de Sal/Sodio: menos de 5 mg por porción
- Muy Bajo en Sodio: 35 mg o menos por porción
- Bajo en Sodio: 140 mg o menos por porción
- Sodio Reducido: al menos un 25% menos sodio que la versión "regular" del producto
- Ligero en Sodio o Ligera Salazón: al menos un 50% menos sodio que la versión "regular" del producto

Ten en cuenta que los productos con sodio reducido y los productos ligeros en sodio o ligeramente salados aún pueden contener una gran cantidad de sodio, dependiendo de cuánto sodio tenga el producto "regular".



Enfoques Dietéticos para Detener La Hipertensión (DASH)

La dieta Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH) es eficaz en todos los niveles de presión arterial, pero tiene el mayor efecto en personas con hipertensión o personas que consumen una dieta alta en sodio. Además, aumenta la efectividad de los medicamentos antihipertensivos.

En un estudio que comparó la dieta DASH con 2400 mg de sodio con una dieta estándar de EE. UU. con 3300 mg de sodio, la presión arterial disminuyó en 7.1/3.6 mm Hg con la dieta DASH.

Los patrones alimenticios saludables (incluida la dieta DASH) tienen las siguientes características:

Dieta predominantemente basada en plantas	Ejercicio y manejo del estrés
Balance calórico/Peso saludable	Hábito a largo plazo



HEART OF AG

HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
 1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
 559.819.8569
www.hoa.clinic

PROPORCIONADO POR:

