

# Salud Cardiovascular

Una dieta correcta y adecuada para las funciones del corazón limita las grasas saturadas y las grasas trans, el sodio y la carne roja e incluye lo siguiente:<sup>1</sup>

 Granos integrales o de grano entero

 Frutas y verduras variadas

 Productos lácteos bajos en grasa

 Aves de corral magras y pescado

 Frutos secos y leguminosas

 Aceites vegetales



Imágenes ilustrativas

Se ha demostrado repetidamente que los granos enteros, y en particular la avena, ayudan a promover las funciones correctas del corazón.

Existe un consistente conjunto de pruebas sobre el papel de la avena, gracias al poder del betaglucano, una fibra soluble en gran medida exclusiva de la avena.\*

- El betaglucano es una fibra soluble que puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre, un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.
- El betaglucano forma un gel en el intestino, uniendo los ácidos biliares -una sustancia que contiene colesterol- que luego se excreta antes de llegar al torrente sanguíneo.
- Como resultado, el hígado extrae el colesterol LDL de la sangre para reemplazar los ácidos biliares excretados, lo que tiene como consecuencia una reducción del colesterol en la sangre.

La fibra de avena fue objeto de la primera declaración de propiedades saludables específicas de un alimento aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos.

- Esta declaración dice: "La fibra soluble de la avena, como parte diaria de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Se necesitan tres gramos diarios para obtener este beneficio."

Fibra soluble en la avena Quaker®

1/2 taza de Old Fashioned = 2 g    1/4 taza de Steel Cut = 2 g  
1/2 taza de Quick = 2 g

Para obtener los beneficios del betaglucano, es recomendable incorporar la avena dentro de su dieta diaria, aumentando así la cantidad de fibra soluble hasta conseguir 3 gramos.

Las siguientes son algunas ideas:

- Agregue 1/2 taza de avena Old Fashioned, o 1 sobre de avena Instant a los licuados con frutas.
- Reemplace el arroz cocido en cualquier plato con la cantidad equivalente de avena.
- Utilice avena Old Fashioned, Steel cut o Instant en lugar de pan molido para sus preparaciones favoritas con carne o pollo: hamburguesas, rollo de carne/albóndigas.
- Incluya la avena Old Fashioned o Steel Cut en sopas, guisados o chile con carne.

Para hornear, sustituya la harina de trigo por harina de avena (hecha poniendo la avena en un procesador de alimentos o en una licuadora).



\*Tres gramos diarios de fibra soluble de avena como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, en conjunto con la práctica regular de actividad física.

## Incluya preparaciones correctas para cuidar su corazón

Este ejemplo de plan de recetas saludables es bajo en grasas saturadas, colesterol y sodio, y gracias a la ½ taza de avena Old Fashioned y ¼ de taza de avena Steel Cut, aporta un total de 4 g de fibra soluble betaglucano.\*

### Desayuno



#### Avena con arándanos y miel remojados durante la noche

- 1/2 taza de avena Old Fashioned Quaker®
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/4 taza de yogurt griego natural sin grasa
- 1/4 taza de arándanos
- 1 cucharadita de miel

#### Colación

- 12 oz de café con leche baja en grasa
- 1 manzana

\*Tres gramos diarios de fibra soluble de avena como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón en conjunto con la práctica regular de actividad física.

### Lunch



#### Ensalada mediterránea de salmón

- 3 tazas de verduras mixtas
- 2 oz de salmón asado
- 1/4 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1/4 taza de pepino cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada en cubitos
- 2 cucharadas de aceitunas negras en rodajas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 ½ cucharadas de aceite de oliva

#### Colación

- 23 almendras
- 1 taza de uvas

### Cena



#### Tazón de burritos de camote y frijoles negros

- 1 taza preparada de avena Steel Cut (1/4 taza en seco)
- 1/2 taza de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de camote en cubos, asado o al vapor
- 1/4 taza de pimiento morrón cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla cortada en cubitos
- 1/8 de aguacate, en rodajas
- 2 cucharadas de yogurt natural sin grasa
- 2 cucharadas de salsa de tu preferencia
- Jugo de medio limón

## Preparación para el éxito



### Receta saludable: muffins de mantequilla de almendras

Estos muffins de crema de almendras son fáciles de preparar con anticipación y un gran complemento para cualquier comida o botana. Disfrútelos de inmediato o congele el sobrante para que sean un delicioso manjar.

#### Ingredientes

- 3 tazas más 1 cucharada de avena Quaker® cruda
- ½ taza de harina de trigo
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de leche descremada
- 3 cucharaditas de néctar de agave
- 1/4 taza de crema de almendras (sin azúcar)
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 huevo grande, batido
- 1 1/2 cucharadas de almendras fileteadas

#### Instrucciones

- Caliente el horno a 400 °F (204 °C). Rocíe ligeramente 12 moldes para muffins medianos con aceite de cocina en aerosol o fórrelos con capacillos para hornear.
- Coloque 1 taza de avena en la licuadora o en el recipiente del procesador de alimentos y procese hasta que la avena esté finamente molida. En un tazón grande, combine la avena molida, las 2 tazas restantes de avena, harina, polvo para hornear y sal; mezcle bien.
- En tazón pequeño, combine la leche, el agave, la crema de almendras, el aceite y el huevo; mezcle bien. Agregue a los ingredientes secos; revuelva solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan.
- Llene los moldes de los muffins. Espolvoree con el resto de la avena y las almendras, presionando ligeramente sobre la masa. Hornee de 15 a 18 minutos o hasta que estén dorados. Enfríe los muffins en un sartén en una rejilla de alambre durante 5 minutos. Retire del sartén. Sirva calientitos.
- Para congelar los muffins sobrantes, colóquelos en una bolsa de congelación y ciérrela bien. Congele hasta por 2 meses. Para recalentarlos en el microondas, coloque los muffins en un plato apto para microondas y caliéntelos en el microondas a alta potencia durante 20-30 segundos por cada muffin.