

PONLE corazón A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La enfermedad del corazón es la principal causa de muerte en los estadounidenses. Los factores de riesgo como la presión arterial alta, los altos niveles de colesterol en la sangre, la diabetes y tener sobrepeso, aumentan tu riesgo de desarrollar esta enfermedad. Una dieta saludable puede ayudar a disminuir o controlar los factores de riesgo, así que planifica una alimentación sana para tu corazón. Aquí tienes 5 maneras de hacerlo.

PLANIFICA COMER ALIMENTOS SALUDABLES PARA TU CORAZÓN

Arma un plan de alimentación que tenga un balance adecuado de calorías para ti, que incluya verduras, frutas, granos integrales y productos lácteos sin o bajos en grasa. La cantidad de calorías que necesitas por día depende de tu edad y cuanto ejercicio hagas. Incluye pescados y mariscos, carne baja en grasa, aves, legumbres, huevos y nueces sin sal como proteína. Limita el consumo de grasas saturadas y trans, sodio y alimentos con azúcar añadida. Cocina los alimentos a la parrilla, al vapor o al horno en lugar de freírlos y dale sabor con especias.



SÉ INTELIGENTE AL COMER

Cambiar la percepción de lo que comes realmente ayuda. Utiliza platos más pequeños para ayudar a reducir las porciones. Mastica lentamente y piensa sobre la textura y los sabores de los alimentos mientras comes.



SELECCIONA MERIENDAS SABROSAS Y SALUDABLES

Disfruta de meriendas que tengan menos calorías y que puedas incluir en tu plan de alimentación diaria, como una taza de uvas rojas, una banana pequeña, un pimiento rojo, o media taza de yogurt bajo en grasa o sin grasa.



COME AFUERA DE FORMA SALUDABLE

Cuando vayas a un restaurante, come la mitad de la porción en tu plato y llévate a tu casa la otra mitad para comerla en otro momento. Selecciona platos bajos en calorías y sodio, pide comidas hechas al horno, asadas o al vapor. Pide que te traigan la mantequilla, salsas y aderezos por separado y no en la comida.



BUSCA MENÚS CON OPCIONES SALUDABLES

Los alimentos que comes diariamente afectan la salud de tu corazón a largo plazo. Por eso es importante que prestes atención a la calidad de la comida que comes todos los días. Compara lo que comes con los sabrosos platillos de nuestro libro de recetas saludables: www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/recipes-bilingual



Aprende más sobre la importancia de la alimentación sana para tener un corazón y una vida saludable.

Visita www.hearttruth.gov/es



©The Heart Truth, su logotipo, y The Red Dress son marcas registradas de HHS.
Publicación de NIH No. 16-7939S
Diciembre de 2016